

# Farmer Bowl Salat



## Zutaten

**4 Portionen / 20 Minuten aktiv  
Gesamt 9 Stunden (inkl. Einweichen)**

- 300 g Zwicky Farmer Bowl
- 1 grosse rote Zwiebel
- 150 g Cherry Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- Bouillon
- Olivenöl
- Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Salatkräuter (frisch oder getrocknet)

## Zubereitung

- 1) Die Bohnen müssen mindestens 8 Stunden oder über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden. Grosszügig mit Wasser bedecken, da sie viel Wasser aufnehmen.
- 2) Anschliessend werden die Bohnen 1 Stunde in einer leichten Bouillon gekocht.
- 3) Bohnen abgiessen und abkühlen lassen.
- 4) Tomaten halbieren, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln hacken und zu den Bohnen dazugeben.
- 5) Für die Salatsauce Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Kräuter mischen und abschmecken. Die Sauce über den Salat geben – gut mischen und lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Dieser Salat kann wunderbar auch nach Lust und Laune aufgefrischt werden. Zum Beispiel mit frischer Peperoni oder Avocado.

**Zwicky wünscht en Guete!**