

KLASSISCHER SCHWARZER BOHNENSALAT

Dieser gehaltvolle Salat ist vollgepackt mit hellen, erfrischenden Aromen wie Mais, Tomaten und Koriander und erhält durch frischen Knoblauch, Jalapeño und rote Zwiebeln einen besonderen Kick.

Zutaten für 2 Hauptspeisen:

1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und gespült
1 kleine Dose Maiskörner, abgetropft und gespült
1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
1 mittelgroße Avocado, entsteint, geschält und gewürfelt
1/2 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Tasse verpackte frische Korianderblätter, fein gehackt
1 mittelgroße Jalapeño, Rippen und Kerne entfernt, fein gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Esslöffel frisch gepresster Limettensaft (von etwa 1 Limette),
plus mehr nach Bedarf
1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Sojasoße salzarm
1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Bohnen am Vorabend micro-fermentieren.

Dann 15 Minuten vor dem Servieren:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.

Abschmecken und bei Bedarf mit mehr Limettensaft oder Salz würzen.

Gerne variieren, mit einer der ölfreien Salatsoßen.