



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | Foto: Jackie Boromeo | ©2

Helenoise Salat

Ingrediënten

- ½ Kopf Eisbergsalat
- 2 große Tomaten
- 200 Gramm Prinzessbohnen
- 3 große neue Kartoffeln
- 3 Eier
- 100 Gramm Kräuter-Tofu (z.B. PizzaPizza)
- Schwarze Oliven
- 2 Esslöffel Olivenöl nativ extra Verde Salud

Vinaigrette

- 50 ml Olivenöl nativ extra Amanprana
- 2 Kaffeelöffel Okinawa Happy Delight
- 3 Esslöffel Demeter Apfelessig
- 2 Knoblauchzehen ausgepresst
- Kräuter nach eigenem Geschmack

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

35 minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

65 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van helenoise salat

Bereiding

Heute kochen, morgen essen? Das ist mit diesem schönen Rezept für einen gesunden Salat möglich. Gießen Sie 2 Esslöffel Olivenöl Verde Salud in die Pfanne und braten die Tofuwürfel ständig rührend auf kleiner Flamme 5 Minuten knusprig und hellbraun. Nehmen Sie sie vom Herd und lassen sie vollständig abkühlen. Waschen Sie die Kartoffeln (mit Schale) und kochen sie in leicht gesalzenem Wasser circa 15 Minuten gerade gar, spülen sie unter kaltem Wasser ab und lassen sie vollständig abkühlen (auch einen Tag zuvor möglich). Schneiden Sie die Kartoffel in große Würfel Schälen Sie die Prinzessbohnen, kochen sie in 10 Minuten bissfest, spülen sie kalt ab und lassen sie weiter abkühlen (auch einen Tag zuvor möglich). Kochen Sie die Eier (hart = 5 Minuten) und schrecken sie unter kaltem Wasser ab. Schneiden Sie den Eisbergsalat in Streifen. Schneiden Sie die Tomaten in grobe Stücke. Pellern Sie die Eier und vierteln sie. Bereiten Sie von allen diesen Zutaten einen schönen Salat zu. Vermengen Sie alle übrigen Zutaten in einer Schüssel und gießen die Vinaigrette kurz vor dem Servieren über den Salat (wenn der Salat zu lange im Dressing liegt, wird er wie ‚gekocht‘ und verliert seine Knusprigkeit).

- Vegetarier