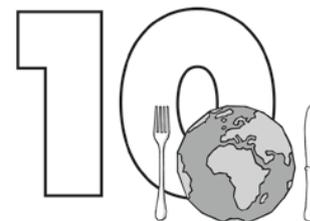


Name Klasse

Datum



Rezept 3

Mais-Bohnen-Paprika-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- 1-2 EL Essig
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- evtl. frische Kräuter
(z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

Du brauchst noch:

- Sieb
- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Salatschüssel
- Schraubglas (oder kleine Schüssel) für die Salatsoße
- Teelöffel
- Esstlöffel
- Salatbesteck



So geht's:

- Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
- Paprika waschen, der Länge nach halbieren, Kerne und weiße Wände entfernen. Paprika erst in kleine Streifen und dann in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Für die Salatsoße Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben. Deckel schließen und gut schütteln, bis alles gut vermischt ist.
- Die Salatzutaten mit der Salatsoße vermengen.

