

## Bohnensalat mit Garnelen

Dieser Salat ist sehr schnell zubereitet und eignet sich daher sehr gut zum Mitnehmen als schnelles Mittagessen. Die Garnelen liefern wertvolles Eiweiß und wichtige Knorpel- und Knochenaufbauende Substanzen wie Glucosamin. Avocado und Olivenöl liefern wertvollen Fettsäuren mit entzündlicher Wirkung. Zudem enthalten sich wertvollen sekundäre Pflanzenstoffe, die die schützende Wirkung dieser Fette unterstützen. Dieses Gericht ist somit sehr gut geeignet für Patienten mit rheumatoider Arthritis und Arthrose.

### Zutaten für 2 Personen:

200 g dicke Bohnen frisch oder tiefgekühlt  
1 reife Avocado  
1 rote Paprikaschoten  
½ rote, große Zwiebel  
~50 gram Babyspinat, Rucola oder Salat-Mix (Salat der Saison)  
150 gram Garnelen (verzehrsfertig)  
2 EL Olivenöl  
1 EL heller Balsamessig  
1 EL Zitronensaft  
n.B. Koriander  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz



### Zubereitung:

1. Die Bohnen, wenn frisch waschen und putzen. Tiefgefrorene Bohnen kurz antauen lassen. Frische oder Tiefkühlbohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Danach Wasser abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Salat waschen und trockenschleudern. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch in breite, dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Für die Vinaigrette- Öl, Balsamico-Essig, etwas Salz und Pfeffer zusammen mit den Zwiebelstückchen mixen. Je nach Geschmack und Belieben können hier noch Kräuter hinzugegeben werden wie z.B. Koriander, Petersilie oder Oregano.
4. Den Salat mit der Paprika, Avocado und der Vinaigrette mischen. Auf den Teller anrichten.
5. Die verzehrsfertigen Garnelen auf den Salat verteilen und evtl. mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen.
6. Den Salat mit einer Scheibe Vollkornrot auf Sauerteigbasis genießen.