

Maisbohnenalat



Zutaten



- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Salatkräuter,
z. B. „Salatkrönung“
- Öl

Was braucht man sonst noch?



- 1 mittelgroße Schüssel
- 1 Dosenöffner
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer
- 1 Esslöffel
- 1 Schere
- 1 Sieb
- 1 Salatbesteck

Zubereitung



1.

Salat-Kräuter-Päckchen
(z. B. „Salatkrönung“) oben mit
der Schere aufschneiden



2.

Inhalt in die Schüssel geben



3.

3 Esslöffel Wasser hinzugeben



4.

3 Esslöffel Öl hinzugeben



5.

Zutaten miteinander verrühren



6.

Dosenmais öffnen, dafür den Hebel des Dosenöffners öffnen, Dosenöffner an die Dose ansetzen, Hebel des Dosenöffners schließen ...



7.

... und Vorrichtung des Dosenöffners oben drehen bis der Deckel sich gelöst hat



8.

Mais zu der Salatsoße in die Schüssel geben



9.

Dose mit Kidneybohnen öffnen wie Dose mit Mais (Schritte 6 und 7)



10.

Sieb ins Waschbecken stellen, Kidneybohnen mit der Flüssigkeit aus der Dose in das Sieb kippen



11.

Kidneybohnen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen



12.

Kidneybohnen auf den Mais in die Schüssel geben

Zubereitung



13.

Lauchzwiebeln auf das Schneidebrett legen und mit dem Messer die Wurzeln abschneiden



14.

äußere Haut der Zwiebeln entfernen



15.

Zwiebeln in kleine Ringe schneiden und Zwiebelringe auf die Bohnen in die Schüssel geben



16.

mit dem Salatbesteck die Zutaten vermengen

Guten Appetit!