



# DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

## Lun forårssalat

Leichter Frühlingsalat von grünen und schwarzen Bohnen, Spinat, Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten.

<http://www.madbio.com/video/421499/lun-forrssalat>

### Ingredienser

150 g sorte bønner, iblødsat natten over og kokt  
250 g grønne bønner  
1 bundt forårsløk  
1-2 fed hvitløk  
frisk chili, finthakket  
1 pakke cherrytomater  
300 g spinat  
2 spsk olivenolje  
havsalt og kværnet sort pepper

### Zutaten

150 g schwarze Bohnen, über Nacht eingeweicht und gekocht  
250 g grüne Bohnen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
frischer Chili, fein gehackt  
1 Packung Cherrytomaten  
300 g Spinat  
2 EL Olivenöl  
Meersalz und gemahlener, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Die grünen Bohnen säubern. Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Chili sehr fein hacken und die Cherrytomaten halbieren. Den Spinat gut waschen.

In eine Pfanne mit hohem Rand etwas Öl geben und die grünen Bohnen ein paar Minuten anbraten.

Die gekochten schwarzen Bohnen dazu geben und ein paar Minuten mit braten. Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch ebenfalls hinzu fügen, alles gut vermischen und zum Schluss die Cherrytomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den rohen Spinat untermischen. Den Salat in einer hübschen Schüssel anrichten und zu der saftigen Lammkeule servieren.

## Lun forårssalat av grønne og sorte bønner, spinat, forårsløk og cherrytomater

Nip de grønne bønner. Snit forårsløg i tynne skrå skiver. Hak hvitløk og chili meget fint. Halvere cherrytomaterne og skyl spinaten.

**Impressum:** Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

**Email:** info(at)dnfev.de

**Internet:** www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

**Redaktion:** Uta Kempf



# DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

---

Kom lidt olje i en panne med høj kant og sauter de grønne bønner et par minutter.

Kom de kokte sorte bønner ved og stek yderligere et minut. Tilset forårsløg, chili og hvitløk, vend sammen og kom cherrytomaterne i. Krydr med salt og pepper og vend med den rå spinat. Anret på et smukt fad og server måske til påske med en saftig lammekølle.

---

**Impressum:** Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

**Email:** [info\(at\)dnfev.de](mailto:info(at)dnfev.de)

**Internet:** [www.dnfev.de](http://www.dnfev.de) / [www.norwegenportal.de](http://www.norwegenportal.de)

**Redaktion:** Uta Kempf