

## Rezept

# Dicke-Bohnen-Salat mit Pinienkernen

Ein Rezept von Dicke-Bohnen-Salat mit Pinienkernen, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1 Glas</b> grüne Bohnenkerne (660 g/420 g Abtropfgewicht)	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>3 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 EL</b> Zucker	<b>3 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	Salz
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>400 g</b> Tomaten
	<b>40 g</b> Pinienkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln.
2. Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Essig, Öl und Zucker dazugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei die Stielansätze entfernen, und die Tomatenhälften würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und sofort aus der Pfanne nehmen.
4. Tomaten, Petersilie und Pinienkerne unter den Salat mischen und diesen noch einmal kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.