Rezept

Grüner Bohnensalat

Ein Rezept von Grüner Bohnensalat, am 28.04.2024

Zutaten

500 g	grüne Bohnen
	Salz
4 EL	Weinessig
3	Prisen Zucker
3-4 Stängel	Bohnenkraut
1-2	rote Zwiebeln
	Pfeffer
6 EL	Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, die Enden abschneiden und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in das kochende Wasser geben und für 8-10 Min. bissfest garen.

3. Die grünen Bohnen abgießen und das Bohnenkraut entfernen. Stelle die blanchierten Bohnen dann in einer Schüssel beiseite und lasse sie abkühlen. Schneller geht es, wenn du sie in kaltes Wasser (vielleicht sogar mit Eiswürfeln) legst.

4. Währenddessen die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Aus dem Essig, Pfeffer, Zucker, etwas Salz und Öl eine Salatsauce rühren. Die Zwiebeln unterrühren und unter die Bohnen mischen.

5. Den Bohnensalat abgedeckt 1 Std. durchziehen lassen. Danach anrichten und servieren.