Rezept

Vegetarischer Bohnensalat aus weißen und violetten Bohnen

Ein Rezept von Vegetarischer Bohnensalat aus weißen und violetten Bohnen, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	getrocknete Borlotti-Bohnen
6 EL	Olivenöl
1 1/2 TL	Dijon-Senf
	Salz
500 g	Tomaten
5	Frühlingszwiebeln
je 3 EL	gehackt Petersilien- und Basilikumblättchen
200 g	getrocknete Cannellini-Bohnen
2-3 EL	Rotweinessig
1 EL	Honig
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1	große rote Paprikaschote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Borlotti- und Cannellini-Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, dann zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in 1-1 Std. 30 Min. garen. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Öl, Essig, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit einem Sparschäler dünn schälen, die Stielansätze entfernen, die Viertel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Dressing mischen.

3. Knoblauch schälen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und klein würfeln. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Paprikawürfel, Tomatendressing und Kräuter mit den Bohnen mischen, salzen und pfeffern.