

Rezept

Bohnen-Nudel-Salat

Ein Rezept von Bohnen-Nudel-Salat, am 25.03.2023

Zutaten

300 g Brechbohnen	300 g Kartoffeln
Salz	250 g kurze Nudeln (z. B Farfalle, Penne, Fusilli)
2-3 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
2-3 EL Basilikum-Pesto (Glas)	3-4 EL Gemüsebrühe
Pfeffer	2 EL Pinienkerne
20 g Parmesan am Stück	15 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 514 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und halbieren. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen, Kartoffeln und Bohnen darin in ca. 10 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest kochen, abgießen und kalt abspülen. Zitronensaft mit Öl, Pesto und Brühe verrühren, salzen und pfeffern. Mit Nudeln, Kartoffeln und Bohnen mischen. Salat mindestens 2 Std. ziehen lassen.

3. Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Salat eventuell nachwürzen. Parmesan mit einem Sparschäler in Spänen abhobeln und untermischen. Basilikumblätter klein zupfen. Mit Pinienkernen über den Salat streuen.