

Rezept

Bohnen-Nudel-Salat mit Joghurtdressing

Ein Rezept von Bohnen-Nudel-Salat mit Joghurtdressing, am 19.04.2025

Zutaten

300 g grüne Bohnen	Salz
200 g kleine Schleifennudeln	1 Dose Kidneybohnen
200 g Gewürzgurken	1 Bund Petersilie
200 g Joghurt (3,5 % Fett)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL gemahlener Koriander	50 g Mandelkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 691 kcal

Zubereitung

1. Die grünen Bohnen waschen und putzen, nach Belieben klein schneiden und zugedeckt in wenig Salzwasser je nach Größe in ca. 8 Min. bissfest garen.

2. Während die Bohnen garen, die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach den Packungsangaben bissfest garen. Beides in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grob hacken und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Koriander abschmecken, mit den anderen Zutaten vermengen.

5. Die Mandelkerne für 1-2 Min. in kochend heißes Wasser geben. Abgießen und etwas abkühlen lassen, dann die hellen Kerne aus den dunklen Häutchen drücken. Die Mandelkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, zum Salat geben.