

Rezept

Bohnen-Paprika-Salat

Ein Rezept von Bohnen-Paprika-Salat, am 14.04.2026

Zutaten

je 1 Dose	dicke weiße und rote Kidneybohnen (à 250 g Abtropfgewicht)	150 g	geröstete rote und gelbe Paprika (Glas; geschält und mariniert)
2	rote Zwiebeln	3-4 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl	6	Salbeiblätter
1	Knoblauchzehe		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 15 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprika abtropfen lassen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Bohnen, Paprika und Zwiebeln mit dem Essig vermischen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter abreiben und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Salbei und Knoblauch im heißen Öl kurz dünsten und unter die Bohnen mischen. Salat salzen, pfeffern und servieren.