

Rezept

Bohnen-Trio mit Zaziki

Ein Rezept von Bohnen-Trio mit Zaziki, am 19.04.2024

Zutaten

1 Bio-Salatgurke	Salz
150 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe
4 Stängel Dill	1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
1 Dose weiße Bohnen (425 ml)	1 rote Zwiebel
ca. 2 EL Weißweinessig	8 EL Olivenöl
Pfeffer	200 g Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen)
150 g Sahnejoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 905 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen und ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Diese in einer Schüssel salzen und beiseitestellen. Die grünen Bohnen waschen und putzen. Dann in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen. Dill waschen, von den Stielen zupfen und trocken schütteln. Beides hacken. Die grünen Bohnen in einem Sieb kalt abschrecken und in eine Salatschüssel geben.
3. Die roten und weißen Bohnen ins Sieb abgießen, abtropfen lassen und zu den grünen Bohnen geben. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, diese zu den Bohnen geben. Den Salat mit 1 - 2 EL Essig und 4 EL Öl mischen, dann salzen und pfeffern.
4. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Seitan in Scheiben schneiden und im Öl goldbraun braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für das Zaziki die Gurkenscheiben ausdrücken und mit dem Joghurt, dem restlichen Öl sowie 1 Spritzer Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zaziki zum Bohnensalat und den Seitanschnitzeln servieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.