

## Rezept

# Bohnensalat mit Bärlauch

Ein Rezept von Bohnensalat mit Bärlauch, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> grüne Bohnen	Salz
<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	<b>200 g</b> kleine Tomaten
<b>50 g</b> Bärlauch	<b>30 g</b> Rucola
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>3 EL</b> Rotweinessig
Pfeffer	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die grünen Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser in 7-8 Min. bissfest garen. Herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

---

2. Die weißen Bohnen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten, Bärlauch, Rucola und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten vierteln. Kräuter putzen, trockenschütteln und grob zerschneiden. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

---

3. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Knoblauch schälen und dazupressen. Grüne und weiße Bohnen, Tomaten, Bärlauch, Rucola und Zwiebeln darin wenden. 10 Min. durchziehen lassen, kräftig abschmecken.