

Rezept

Bohnensalat mit Bärlauch

Ein Rezept von Bohnensalat mit Bärlauch, am 23.04.2024

Zutaten

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