

Rezept

Bohnensalat mit Flusskrebsen

Ein Rezept von Bohnensalat mit Flusskrebsen, am 16.02.2025

Zutaten

Salz	1	kleine Zwiebel
1-2 Stängel Petersilie	1	Tomate
100 g TK-Prinzessbohnen	1 EL	Zitronensaft
etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone		Pfeffer
1-2 EL Olivenöl	100 g	gegarte Flusskrebsschwänze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Salzwasser für die Bohnen aufsetzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, abzupfen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Bohnen im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe garen.
2. Zitronensaft und -schale, Zwiebel, Petersilie und 1 EL heißes Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterrühren. Die Flusskrebsschwänze kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Bohnen abgießen, abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen.
3. Bohnen, Tomatenwürfel und Flusskrebe mit der Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ziehen lassen.