

Rezept

# Bohnensalat mit Grünkern und Pilzen

Ein Rezept von Bohnensalat mit Grünkern und Pilzen, am 21.05.2026

## Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>100 g</b> Grünkern   | Salz   |
| <b>300 g</b> grüne Bohnen   | <b>2 Stängel</b> Bohnenkraut (nach Belieben) |
| <b>3</b> Knoblauchzehen   | <b>1</b> rote Zwiebel                        |
| <b>150 g</b> braune Champignons                                     | <b>1 kleines Bund</b> Petersilie             |
| <b>1 1/2 EL</b> Weißweinessig                                       | <b>1 EL</b> Cashew-Mus                       |
| <b>2 TL</b> Dijon-Senf (ersatzweise mittelscharfer Senf)<br>Pfeffer | <b>2 TL</b> körniger Senf                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 305 kcal, 6 g F, 14 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Grünkern in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen, salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 25 Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen, entfädeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnenstücke zusammen mit Bohnenkraut (falls verwendet) und den ungeschälten Knoblauchzehen in reichlich Salzwasser 10 Min. kochen.

---

3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Pilze putzen (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Alles mit in die Schüssel geben.

---

4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und mit Essig, Cashewmus, beiden Sorten Senf und 4 EL Wasser in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Grünkern in die Schüssel geben, alles mit dem Dressing mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.