

Rezept

Bohnensalat mit Mais

Ein Rezept von Bohnensalat mit Mais, am 06.05.2024

Zutaten

Salz	300 g	TK-Prinzessbohnen
1 Zweig Bohnenkraut	2 EL	Weißweinessig
2 TL körniger Senf		Pfeffer
2-3 EL Olivenöl	150 g	kleine Strauchtomaten
1 Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)	1	Schalotte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die gefrorenen Bohnen hineingeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 7 Min. bissfest garen, dann abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Bohnenkraut waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen, dann das Bohnenkraut untermischen.
3. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Mais in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten, Mais, Bohnen und Schalotten in der Vinaigrette wenden. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.