

Rezept

# Bohnensalat mit Minze

Ein Rezept von Bohnensalat mit Minze, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> frische Bohnen oder 200 ge getrocknete Bohnen (z.B. Feuer-, Borlotti- oder Flageoletbohnen)	<b>2</b> Knoblauchzehen
	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
	Salz
<b>2-3</b> Tomaten	<b>1/2 Bund</b> Minze
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>6 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Die getrockneten Bohnen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Std. einweichen, dann in ein Sieb abgießen. Die frischen Bohnen palen. Knoblauch samt Schale anquetschen, Rosmarin abbrausen. Alles in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen, salzen. Bohnen bei mittlerer Hitze in etwa 1 Std. weich kochen. Fertige Bohnen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Rosmarin entfernen.
2. Tomaten waschen und vierteln, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Tomatenviertel klein würfeln. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken oder in Streifen schneiden. Essig, Öl und Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Tomaten mit der Sauce mischen und den Salat servieren.