

Rezept

Bohnensalat weiß-grün mit Tomaten und Oliven

Ein Rezept von Bohnensalat weiß-grün mit Tomaten und Oliven, am 11.06.2026

Zutaten

Salz	300 g grüne TK-Prinzessbohnen
1 kleine Dose große weiße Bohnen, 250 g Abtropfgewicht	½ Bund Frühlingszwiebeln
50 g schwarze Oliven ohne Stein	150 g Cocktailtomaten
2 EL Rotweinessig	1 EL gehacktes Bohnenkraut
2 TL Olivenöl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. ½ l Wasser in einen Topf geben, salzen und aufkochen. Prinzessbohnen hineingeben und 15 Min. garen.

2. In der Zwischenzeit die weißen Bohnen abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren. Die Oliven in Ringe schneiden. Die grünen Bohnen nach der Garzeit eiskalt abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. quer halbieren und mit den weißen Bohnen, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Oliven mischen. Das Bohnenkraut überstreuen.

3. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Die Sauce unter den Salat mischen und diesen abschmecken. Kurz ziehen lassen.