

Rezept

Bunter Bohnensalat mit Kräutern der Provence

Ein Rezept von Bunter Bohnensalat mit Kräutern der Provence, am 04.10.2023

Zutaten

400 g tiefgekühlte grüne Bohnen	Salz
200 g große weiße Bohnen (Gigantes, Dose)	200 g Kidneybohnen (Dose)
100 g Maiskörner (Dose)	200 g Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel	4 Stängel Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe	4 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL getrocknete Kräuter der Provence	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die grünen Bohnen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, ½ TL Salz dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-14 Min. bissfest garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Weiße Bohnen und Kidneybohnen in ein Sieb geben, abbrausen, bis sie nicht mehr schäumen und gut abtropfen lassen. Maiskörner abtropfen lassen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und klein würfeln. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Rotweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Provence-Kräuter dazugeben und alles gut verrühren. Die Salatzutaten in die Schüssel geben und vorsichtig untermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.