

Rezept

Bunter Bohnensalat mit Schafskäse

Ein Rezept von Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

125 g grüne Bohnen	Salz
1 Dose weiße Bohnenkerne (ca. 260 g Abtropfgewicht)	70 g Schalotten
2 Stiele Petersilie	2 Zweige Majoran
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 EL Olivenöl
Pfeffer	75 g Feta (Schafskäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 18 g F, 18 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die grünen Bohnen putzen, waschen und nach Belieben halbieren oder dritteln. Dann in einem kleinen Topf in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest dünsten.
2. Inzwischen die weißen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie und den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, nach Belieben hacken.
3. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälfte quer in dünne Streifen schneiden. Den Zitronensaft mit dem Joghurt und dem Öl verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die grünen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit den weißen Bohnen, Schalotten, Kräutern und Paprika mischen. Zum Servieren das Dressing über dem Salat verteilen und den Feta darüberbröckeln.