Rezept

Cholesterinarmer weißer Bohnensalat

Ein Rezept von Cholesterinarmer weißer Bohnensalat, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	weiße Bohnen
	1/2 Bund Basilikum
1 EL	Weinessig
	Pfeffer
5	entsteinte schwarze Oliven
1	Zwiebel (40 g)
1 EL	Zitronensaft
	Jodsalz
2 EL	Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen mindestens 8 Std. oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen. Die Bohnen in reichlich Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen.

2. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Das Basilikum fein schneiden. Den Zitronensaft mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl unterrühren, kräftig abschmecken. Zwiebelringe, Basilikum und Oliven untermischen.

3. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Noch warm mit dem Dressing mischen.