

Rezept

Dicke-Bohnen-Salat mit Honig-Öl Dressing

Ein Rezept von Dicke-Bohnen-Salat mit Honig-Öl Dressing, am 20.06.2026

Zutaten

500 g TK-Dicke Bohnenkerne (ersatzweise grüne TK-Brechbohnen)	Salz
1-2 Knoblauchzehen	1 große rote Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie	250 g bunte Kirschtomaten
4 EL Weißweinessig	150 g TK-Maiskörner (ersatzweise Mais aus der Dose)
1 TL flüssiger Honig	Pfeffer
3-4 Stängel Basilikum	7 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser in 2 Min. garen. Abgießen, abschrecken und die Kerne aus der Haut drücken. Grüne Brechbohnen 4 Min. in Salzwasser garen.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln. Die Maiskörner in ein Sieb geben, kurz lauwarm waschen und gut abtropfen lassen.
3. Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Olivenöl unterschlagen. Das Dressing mit allen vorbereiteten Zutaten mischen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, abreiben, nach Belieben in Streifen schneiden und unter den Salat heben. Salat 10 Min. ruhen lassen.