

## Rezept

# Drei-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Drei-Bohnen-Salat, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> grüne Bohnen (z. B. Stangenbohnen)	Salz
<b>150 g</b> Kidneybohnen (Dose)	<b>150 g</b> weiße Bohnen (Dose)
<b>1</b> rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
<b>2 Zweige</b> Thymian	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Zucker
Pfeffer	

### Außerdem

- 2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 26 g F, 13 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Grüne Bohnen putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kidneybohnen und weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs vierteln und die Kerne ausschaben. Die Viertel in 1 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.
3. Thymian, Zitronenschale und -saft, Öl, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Bohnen, Zwiebel und Gurke untermischen. Den Salat auf die Gläser verteilen und verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus dem Glas genießen.