

Rezept

Drei-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Drei-Bohnen-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

200 g grüne Bohnen (z. B. Stangenbohnen)

150 g Kidneybohnen (Dose)

1 rote Zwiebel

2 Zweige Thymian

5 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

150 g weiße Bohnen (Dose)

½ Salatgurke

1 Bio-Zitrone

1 EL Zucker

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 abpfeifen. 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.