

Rezept

Drei-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Drei-Bohnen-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

200 g grüne Bohnen (z. B. Stangenbohnen)

Salz

150 g Kidneybohnen (Dose)

150 g weiße Bohnen (Dose)

1 rote Zwiebel

½ Salatgurke

2 Zweige Thymian

1 Bio-Zitrone

5 EL Olivenöl

1 EL 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 herausschaben. 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.