

Rezept

# Grüne Bohnen mit Dill-Senf-Dressing

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Dill-Senf-Dressing, am 28.06.2026

## Zutaten

### Zutaten:

<b>250 g</b> grüne Bohnen (ersatzweise TK-grüne-Bohnen)	Salz
<b>3 EL</b> Apfelessig	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf	<b>1 TL</b> getrockneter Dill
Kräutersalz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 100 kcal, 6 g F, 4 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 7-8 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen.

---

2. Essig, Öl, Senf und Dill in einer großen Salatschüssel vermischen. Mit Kräutersalz abschmecken.

---

3. Abgekühlte Bohnen zum Dressing geben und alles gut vermischen. Nach Belieben etwas durchziehen lassen. Der Salat schmeckt am nächsten Tag noch besser!