

Rezept

Grüner-Bohnen-Salat mit Sesam und Koriander

Ein Rezept von Grüner-Bohnen-Salat mit Sesam und Koriander, am 09.06.2026

Zutaten

500 g grüne Bohnen	Salz
1 Stück frischer Ingwer (1-2 cm)	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Koriander	Saft von 1 Limette
3 EL helle Sojasauce	1 EL Sesamöl
1 EL geschmacksneutrales Öl	3 EL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als Beilage oder Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, Enden abknipsen oder abschneiden. Wenn sich dabei Fäden lösen, abziehen. Lange Bohnen einmal quer durchschneiden, die anderen ganz lassen. In einem Topf gut 1/2 l Wasser aufkochen und salzen. Die Bohnen darin halb zugedeckt 8-10 Minuten garen. Eine Bohne rausfischen und reinbeißen. Ist sie noch ein bisschen knackig, aber nicht mehr hart, alle Bohnen in ein Sieb abgießen und kaltes Wasser darüber laufen lassen. Abtropfen lassen.
2. Bis die Bohnen abgekühlt sind, schon mal den Rest schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
3. Limettensaft mit Sojasauce und Sesamöl verrühren, Ingwer, Knoblauch und Koriander untermischen. Bohnen mit dem Dressing vermengen, abschmecken und eventuell noch leicht salzen. In eine Schüssel füllen.
4. Neutrales Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Sesamsamen dazugeben und bei mittlerer Hitze goldgelb braten, dabei immer rühren. Sesam auf den Bohnensalat streuen und servieren.