

Rezept

Grüner Bohnensalat mit Speck

Ein Rezept von Grüner Bohnensalat mit Speck, am 09.06.2026

Zutaten

750 g frische grüne Bohnen	Salz
einige Zweige frisches Bohnenkraut	2 Zwiebeln
50 g durchwachsener Räucherspeck	3-4 EL Apfelessig, Weißweinessig oder Cidreessig, Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Sonnenblumenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, die Enden knapp abschneiden – und falls sich dabei ein Faden löst, diesen ganz abziehen.

2. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen, salzen, Bohnenkraut reingeben. Bohnen darin zugedeckt 10-12 Minuten kochen, kalt abbrausen. Große Bohnen halbieren. Zwiebeln schälen und hacken, zu den Bohnen geben.

3. Den Speck in kleine Würfel schneiden, bei mittlerer Hitze knusprig braten. Essig dazugießen und den Salat damit anmachen. Salzen und pfeffern, das Öl untermischen.