

Rezept

# Grüner Bohnensalat mit Tofuwürfeln

Ein Rezept von Grüner Bohnensalat mit Tofuwürfeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>750 g</b> grüne Bohnen	Salz
Pfeffer	<b>1</b> große Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Dose</b> weiße Bohnenkerne (425 g)
<b>4 EL</b> Öl	<b>2 EL</b> Apfelessig
<b>200 g</b> Tofu	<b>1 TL</b> getrockneter Majoran

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Die grünen Bohnen putzen, waschen und eventuell kleiner schneiden. In kochendem Salzwasser in 12 Min. garen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Bohnenkerne abspülen und gut abtropfen lassen. Grüne Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Alle Bohnen dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Öl unterrühren. Bohnen in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Tofu in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze rundherum in 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Tofu über den Bohnensalat geben. Roggenbrot schmeckt gut dazu.