

Rezept

Grüne Bohnen mit Dill-Senf-Dressing

Ein Rezept von Grüne Bohnen mit Dill-Senf-Dressing, am 12.06.2026

Zutaten

Zutaten:

250 g grüne Bohnen (ersatzweise TK-grüne-Bohnen)	Salz
3 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL 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!