

Rezept

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit grünen Bohnen, am 28.06.2026

Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Sieglinde)	250 g grüne Bohnen
Meersalz	1 rote Zwiebel
1/2 Bund Koriandergrün	1/2 Bund Petersilie
50 g Mandeln (mit Haut)	1/4-1/2 grüne Chilischote
1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
3-4 EL Weißweinessig	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und im Dämpfeinsatz je nach Größe 25 - 40 Min. garen. Gleitet ein spitzes Messer ohne Widerstand hinein, sind sie gar. Siebeinsatz herausheben und Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, dann pellen. Kartoffeln völlig auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben (sie lassen sich auch schon am Vortag zubereiten).
2. Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen, gut salzen und die Bohnen darin 10 - 12 Min. kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken (erhält die Farbe), halbieren und zu den Kartoffelscheiben geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben.
3. Inzwischen Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit den Mandeln in einen Blitzhacker geben. Chili waschen und grob hacken, Knoblauch schälen und fein hacken, beides ebenfalls in den Blitzhacker geben. Alles zu einer feinen Paste verarbeiten und mit Olivenöl und Weißweinessig unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, eventuell vorm Servieren noch mal nachwürzen.