

Rezept

Lauwarmer Bohnensalat

Ein Rezept von Lauwarmer Bohnensalat, am 07.08.2024

Zutaten

1/2 TL getrockneter Thymian (ersatzweise Bohnenkraut)	250 ml Gemüsebrühe
1 kleine rote Zwiebel	200 g grüne TK-Bohnen
1 TL Balsamessig	1 1/2 TL Senf
Pfeffer	Salz
1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen	1 TL Olivenöl
	1/2 Scheibe Käse (30 % Fett i.Tr., ca. 10 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Thymian in der Brühe aufkochen. Die Bohnen darin ca. 5 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Anschließend abgießen und die Brühe dabei auffangen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 1 TL Senf, 6 EL Brühe, Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Mit den Bohnen mischen und einige Minuten durchziehen lassen.
3. Das Knäckebrötchen mit 1/2 TL Senf bestreichen, mit Käse belegen und zum lauwarmen Salat essen.