

Rezept

Lauwarmer Bohnensalat vegetarisch

Ein Rezept von Lauwarmer Bohnensalat vegetarisch, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Keniabohnen	Salz
1 Knoblauchzehe	250 g Tomaten
50 g schwarze Oliven ohne Stein	3 EL Olivenöl
1 Msp. Zucker	1 EL Aceto balsamico
1/2 TL Dijonsenf	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen und in wenig Salzwasser mit dem ungeschälten Knoblauch in 6-8 Min. weich garen. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten.

2. Bohnen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Knoblauchmus aus der Schale dazudrücken. Die Tomaten halbieren, von den Kernen befreien und fein hacken. Die Oliven hacken und mit den Tomaten unterrühren.

3. Knoblauch-Tomaten-Mischung mit Olivenöl, Zucker, Essig, Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben. Bohnensalat gut wenden und in kleinen Schüsseln servieren. Dazu passt ein französischer Rosé.