Rezept

Marokkanischer Bohnensalat mit Minze

Ein Rezept von Marokkanischer Bohnensalat mit Minze, am 14.06.2025

Zutaten

- **400 g** grüne Bohnen
- **1 Bund** Minze
- **2 EL** Weißweinessig
- **2 EL** Olivenöl
- **4** Knoblauchzehen
- Salz
- **1 EL** Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und eventuell halbieren. Den Knoblauch schälen, blanchieren und zerdrücken. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen in Streifen schneiden.

2. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen darin in 10-12 Min. garen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel Knoblauch, Minze, Essig, Kreuzkümmel und nach Belieben Salz verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Die Bohnen untermischen.