

Rezept

Orientalischer Bohnensalat mit Minze

Ein Rezept von Orientalischer Bohnensalat mit Minze, am 23.04.2024

Zutaten

500 g grüne Bohnen	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Minze
2 Tomaten	2 Knoblauchzehen
4 EL Zitronensaft	1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
schwarzer gemahlener Pfeffer	4 EL Olivenöl
Zitronenschnitze zur Deko	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und die Enden abknipsen oder abschneiden. In einen Topf 1 l Wasser schütten und zum Kochen bringen. Kräftig salzen. Die Bohnen dazugeben, den Deckel auflegen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze 8-12 Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Zur Probe zwischendurch eine rausfischen und reinbeißen.
2. Gekochte Bohnen in ein Sieb schütten und reichlich kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Die Bohnen zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.
3. Genügend Zeit, um die restlichen Zutaten vorzubereiten. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die grünen welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen. Die Sauce mit Zwiebelringen, Tomaten, Knoblauch und Minze zu den Bohnen in die Schüssel geben. Alles gut mischen und probieren. Wenn genug Salz und Pfeffer dran ist, Salat mit den Zitronenschnitzen belegen und auf den Tisch stellen.