Rezept

Röstbrotsalat mit dicken Bohnen

Ein Rezept von Röstbrotsalat mit dicken Bohnen, am 07.10.2026

Zutaten

500 g	frische Dicke Bohnen
	Salz
1	gelbe Paprikaschote
2 Bund	Basilikum
100 ml	Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
2 TL	frisch gehackter Rosmarin
	Aceto balsamico
	Pfeffer
1 EL	frisch gehacktes Bohnenkraut
	½ Bund Frühlingszwiebeln
3	Tomaten
150 g	Ciabattabrot
2	Knoblauchzehen
80 g	schwarze Oliven ohne Stein
	Salz
4 EL	Olivenöl (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne aus den Schoten befreien und mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. garen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Achtel quer halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben etwas klein zupfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Inzwischen den Knoblauch schälen und kurz vor dem Ende der Bratzeit zu den Brotwürfeln pressen. Rosmarin dazugeben und alles kurz weiterbraten. Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Bohnen mit den anderen vorbereiteten Zutaten und den Oliven in einer Salatschüssel mischen, 3 EL Essig unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotwürfel unterheben. Den Salat auf Teller verteilen. Nach Belieben mit dem Olivenöl und etwas Essig beträufeln.