

Rezept

Salat aus Augenbohnen – türkische Meze

Ein Rezept von Salat aus Augenbohnen – türkische Meze, am 28.06.2026

Zutaten

200 g getrocknete weiße Augenbohnen	Salz
2 Möhren	1 rote Spitzpaprikaschote
2 grüne Peperonischoten (mild oder scharf)	70 g grüne Oliven mit Paprikafüllung
¼ Bund Petersilie	2 - 3 Stiele Berg-Oregano (ersatzweise Bohnenkraut)
4 - 6 EL Weißweinessig	4 EL sehr gutes Olivenöl
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen. In einem Topf mit Wasser bedecken und mit 2 EL Salz in ca. 45 - 50 Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in ½ cm große Stücke schneiden. Mit 1 / 2 TL Salz in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedeckt in 5 - 7 Min. bissfest kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
3. Paprika und Peperoni längs halbieren, putzen und waschen. Paprika in 1 cm große Stücke, Peperoni in schmale Streifen schneiden, die Oliven in dicke Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
4. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Salat zugedeckt ca. 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.