

Rezept

Salat mit dreierlei Bohnen

Ein Rezept von Salat mit dreierlei Bohnen, am 14.12.2025

Zutaten

1 kg	dicke Bohnen (ca. 300 g Bohnenkerne gepalt; ersatzweise TK-dicke-Bohnenkerne)	400 g	grüne Bohnen
	Salz	200 g	Prinzessbohnen
1	Knoblauchzehen	2	Schalotten
4 EL	Rotweinessig	6 Stängel	Bohnenkraut
	Pfeffer	2 TL	scharfer Senf
2 EL	Walnussöl	6 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 21 g F, 8 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Bohnen aus den Schoten pulen. Kerne in kochendes Wasser geben, ca. 3 Min. garen, abgießen und abschrecken. Die Kerne aus den Häutchen drücken. Grüne Bohnen und Prinzessbohnen putzen und in kochendem Salzwasser in 7-8 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Essig, 3 EL Wasser und Senf in einer Schüssel gründlich verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven- und Walnussöl mit dem Rührbesen nach und nach unterschlagen.
3. Sämtliche Bohnen, Bohnenkraut, Schalotten und Knoblauch mit der Sauce mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Dazu passt kurz gebratenes Rindfleisch, z. B. Rumpsteak oder Filetsteak.