

Rezept

Schneller scharfer Süßkartoffel-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Schneller scharfer Süßkartoffel-Bohnen-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	250 g Grüne Bohnen
Salz	1 Dose Mais (260 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	150 ml Tomatensaft
1-2 EL Weißweinessig	1 EL Chili-Seasoning-Mix (siehe Rezept-Tipp)
1 TL brauner Zucker	4 EL Olivenöl
Pfeffer	2-3 Blätter Eisbergsalat
60 g Cheddar	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 439 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die grünen Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Inzwischen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffeln und Bohnen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 - 7 Min. kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Tomatensaft mit Essig, Chili-Seasoning-Mix, Zucker und Öl in einer großen Schüssel zu einer Vinaigrette verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten dazugeben und in der Vinaigrette wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Käse grob raspeln, beides mit dem Salat anrichten.