

Rezept

Tomaten-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Bohnen-Salat, am 08.09.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 3 EL Essig (z. B. Apfelessig) | 3 EL Apfelsaft |
| Salz | Pfeffer |
| 4 EL Olivenöl | 1 Dose weiße Bohnen (850 ml) |
| 2 Stangen Staudensellerie | 500 g Tomaten |
| 8 Stängel Zitronenmelisse | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Essig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel untermischen und Knoblauch dazupressen. Das Öl untermischen.

2. Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Den Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Zitronenmelisse waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen. Salat abschmecken und sofort servieren.