

Rezept

Toskanischer Bohnensalat mit Parmesan, Oliven und Pesto-Dressing

Ein Rezept von Toskanischer Bohnensalat mit Parmesan, Oliven und Pesto-Dressing, am 18.12.2025

Zutaten

300 g grüne Bohnen	2-3 EL Essig
4 EL kalte Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 kleines Bund Basilikum
1 EL Pinienkerne	4 entsteinte schwarze Oliven
40 g Parmesan	2 EL Olivenöl
1-2 EL Zitronensaft	4 Scheiben Vollkornbaguette (ca. 40 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 332 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden, zugedeckt in einem Dämpfeinsatz über Wasserdampf bissfest garen. Bohnen mit 1 EL Essig, 2 EL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer vermischen und durchziehen lassen.
2. Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Frucht in Schnitze schneiden. Das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Hälfte der Basilikumblätter fein schneiden, die andere Hälfte ganz belassen.
3. Pinienkerne hacken und Oliven in Ringe schneiden. Den Parmesan mit dem Spargelschäler in Späne schneiden. Mit dem Mixstab Pinienkerne, Olivenöl, Zitronensaft, 2 EL Gemüsebrühe und das geschnittene Basilikum fein pürieren.
4. Den Bohnensalat mit dem Pesto-Dressing vermischen und portionsweise mit den Tomatenschnitzen anrichten. Mit Olivenringen, Parmesanspänen und Basilikumblättern garnieren. Mit dem Brot servieren.