

Rezept

Veganer Prinzessbohnenalat mit Süßkartoffelmayonnaise

Ein Rezept von Veganer Prinzessbohnenalat mit Süßkartoffelmayonnaise, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE MAYONNAISE:

200 g Süßkartoffeln	Salz
2 EL weißes Mandelmus (30 g)	3 EL Olivenöl
1/2 TL Kala Namak	1 EL Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)
2 TL Ahornsirup (ersatzweise Reissirup oder Agavendicksaft*)	1 TL Senf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT:

400 g Prinzessbohnen (ersatzweise grüne Bohnen)	2 Stangen Staudensellerie (ca. 150 g)
1 rote Paprikaschote	200 g Erdnusstofu (Supermarkt oder Bioladen; ersatzweise Naturtofu und 2 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse)
2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten	

AUSSERDEM:

- 4** Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

- 1.** Für die Mayonnaise in einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen und waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser in 5 - 7 Min. weich kochen. Die Süßkartoffelwürfel mit dem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel abkühlen lassen.
- 2.** Inzwischen für den Salat die Bohnen waschen, putzen und eventuell halbieren. Im kochenden Salzwasser (von den Süßkartoffeln) ca. 5 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen. Paprika und Tofu und in 1 cm große Würfel schneiden.
- 3.** Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin in 3 - 4 Min. rundherum scharf anbraten. Den Sellerie 1 Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tofu etwas abkühlen lassen. (Naturtofu ebenfalls scharf anbraten, die Erdnüsse grob hacken und in der letzten Minute mit in die Pfanne geben.)

4. Für die Mayonnaise die Süßkartoffelwürfel mit dem Mandelmus, 140 ml Wasser und Olivenöl fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten würzen und Bohnen, Tofu, Selleriescheiben und Paprikawürfel in einer Schüssel mit der Süßkartoffelmayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Mitnehmen in die Gläser füllen und verschließen.