

Rezept

Wachsbohnen-Kresse-Salat

Ein Rezept von Wachsbohnen-Kresse-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Wachsbohnen	2 Zweig Bohnenkraut
50 g zarte Kapuzinerkresse mit Blüten	1 Schalotte
1/2 rote Chilischote	3 EL Rapsöl
1 EL mittelscharfer Senf	4 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Wachsbohnen putzen, eventuell entfädeln und waschen (meist haben sie keine Fäden). Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Beides in einem Dämpfeinsatz über Dampf in ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Kapuzinerkresse waschen und abtropfen lassen. Die Blätter grob hacken, Blüten und Knospen beiseitelegen.
3. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein hacken. Schalotte, Chili und Knospen mit Öl, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit Bohnen und Kapuzinerkresseblättern vermischen. Den Salat anrichten und mit den Blüten garnieren.