

## Rezept

# Weißer-Bohnen-Salat mit Artischocken

Ein Rezept von Weißer-Bohnen-Salat mit Artischocken, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1/2</b>	Knoblauchzehe	<b>3 EL</b>	Balsamico bianco
	Salz		Pfeffer
<b>1 Prise</b>	Zucker	<b>2 1/2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Dose</b>	weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 250 g)	<b>1</b>	rote Zwiebel
<b>3</b>	Artischockenherzen (Dose)	<b>2</b>	grüne, eingelegte Peperoni (Glas)
<b>1/2 Bund</b>	Petersilie		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und eine Schüssel damit ausreiben. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Das Öl nach und nach unterschlagen.
2. Die Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Bohnen, Zwiebel und Artischocken unter die Vinaigrette mischen.
3. Die Peperoni abtropfen lassen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Beides unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.