

Rezept

Weißer Bohnensalat mit Sesamsauce

Ein Rezept von Weißer Bohnensalat mit Sesamsauce, am 16.04.2024

Zutaten

2 Eier	2 Dosen weiße Bohnen (à 250 g Abtropfgewicht)
2 rote Zwiebeln	2 Tomaten
4 EL Rotweinessig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Zitrone	5 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 26 g F, 16 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Eier in ca. 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Essig und Öl gründlich verrühren, salzen und pfeffern. Bohnen und Zwiebeln untermengen, auf Tellern anrichten.
2. Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin glatt rühren. Nach und nach mit 100-125 ml eiskaltem Wasser zu einem flüssigen Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Eier pellen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Tomaten, Petersilie und Eier darauf anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.