Rezept

Zweierlei Bohnen-Salat mit Schafkäse

Ein Rezept von Zweierlei Bohnen-Salat mit Schafkäse, am 11.11.2026

Zutaten

1 Dose	Kidneybohnen (ca. 150 g Abtropfgewicht)
	Salz
	je 1/2 Bund Basilikum und Petersilie
2 EL	Pinienkerne
1	1/2 EL Rotweinessig
	Pfeffer
100 g	Schafkäse (Feta)
200 g	grüne Bohnen (frisch oder TK)
1	Tomate
1	kleine Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
	3-4 EL Gemüsebrühe
5	schwarze Oliven ohne Stein

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1-2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen waschen und putzen. In 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser (TK-Bohnen gefroren hineingeben) zugedeckt in 6-8 Min. bissfest garen. In ein Sieb gießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tomate waschen und in Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Mit beiden Bohnensorten mischen.

2. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit den Stielen grob zerschneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Alles mit Pinienkernen, Öl, Essig und Brühe schaumig und fein pürieren, salzen und pfeffern. Die Oliven in Ringe schneiden und mit Bohnen und Dressing mischen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Essen den Schafkäse in Würfelchen schneiden und unterheben.