

Bohnensalat



Zutaten für drei Personen:

400 g grüne Bohnen

1 EL Salz

Vinaigrette:

2 Msp Salz

1 Prise Zucker

1 EL Zitronensaft

2 EL Weißweinessig oder
Estragonessig

4 EL Olivenöl

1 EL ganz fein geschnittene
Zwiebelwürfel

1 TL Dijon-Senf

1. Bohnen verlesen, Enden
abschneiden und in 2 cm
lange Stücke schneiden.

2. In reichlich Salzwasser 6-
8 Minuten weich kochen, am
besten nach 6 Minuten eine
Garprobe machen.

3. Aus den angegebenen
Zutaten eine Vinaigrette
rühren und die Bohnen
darin mindestens eine
Stunde ziehen lassen.

Hinweise:

Beim Bohneneinkauf darauf
achten, dass es junge
Bohnen sind.

Eine gute Alternative sind
Kenia-Bohnen.

In die Vinaigrette kann man
noch eine gepresste halbe
Knoblauchzehe geben.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15
min, Gesamtzeit ca. 75 min,
Beilagen, Salate, internatio-
nal

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023