

BOHNENSALAT

Allns to sien Tiet

BUSCHBOHNEN

SAISON VON JULI BIS OKTOBER

ZUTATEN:

- 500 G BUSCHBOHNEN
- 200 ML WASSER
- ½ TL SALZ
- 1 TL BOHNENKRAUT
- 2 ZWIEBELN
- 4 EL ESSIG
- 3 EL RAPSÖL
- ½ TL SALZ
- ½ TL ZUCKER
- ¼ TL PFEFFER
- 1 EL GEHACKTE PETERSILIE

ZUBEREITUNG:

1. BUSCHBOHNEN WASCHEN, SPITZEN ABSCHNEIDEN UND IN 4 CM LANGE STÜCKE SCHNEIDEN.
2. WASSER AUFKOCHEN, SALZ UND BOHNENKRAUT HINZUGEBEN. BOHNEN FÜR 20 MINUTEN DARIN GAREN. ANSCHLIEßEND ABTROPFEN LASSEN. DAS KOCHWASSER WEGSCHÜTTEN UND NICHT MEHR WEITERVERWENDEN.
3. ZWIEBELN PELLEN UND IN FEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. ZU DEN BOHNEN GEBEN.
4. ESSIG UND ÖL MIT SALZ, ZUCKER UND PFEFFER VERRÜHREN UND MIT DEN BOHNEN UND ZWIEBELN VERMENGEN.
5. ALLES GUT ABKÜHLEN UND DURCHZIEHEN LASSEN (MIND. 30 MINUTEN).
6. DEN BOHNENSALAT VOR DEM VERZEHR ABSCHMECKEN UND MIT PETERSILIE BETREUEN.

