

Rezept

Bohnensalat

Salat aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© teleginatania_stock.adobe.com

Bohnensalat – einfach und schnell

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Glas Grüne Bohnen (ca. 185 g*)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Essig
- 1,5 EL Rapsöl
- ¼ TL Jodsalz
- ¼ TL Zucker
- 1 Msp. Pfeffer
- Pfeffer
- optional: ½ EL getrocknete Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Grüne Bohnen in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Zwiebel pellen, in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben.
3. Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, zu den Bohnen geben und vermengen.
4. Wenn vorhanden, mit Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.

*Abtropfgewicht

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Den Bohnensalat am besten 3-4 Stunden vor dem Verzehr zubereiten, um den Geschmack zu intensivieren.