# Bohnen-Mais-Salat

**Salate » Gemüse-Salate**

## Zutaten (8-10 Personen)

» 1 Gemüsezwiebel
» 2 EL Öl
» 3 Dosen Kidneybohnen
» 2 Dosen Mais
» 150g Ketchup
» 1 EL Weißwein-Essig
» 1 EL Zucker (braun)
» Salz
» Cayennepfeffer

## Bewertung

**Beschaffung**
in jedem Discounter

**Kosten**
bis 5€

**Zubereitungszeit**
bis 30min

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Bohnen und Mais auf ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Mais zu den Zwiebeln geben, kurz andünsten.

2. Ketchup mit Essig und Zucker verrühren und zufügen. Kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Nährwerte: 160kcal/E9g/F1g/KH27g pro Portion

angelegt am: 11.02.2005 Rezept-Nr: 1508

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke