Tomaten-Bohne-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (10-12 Personen)

» 4 Stiele Bohnenkraut
» 1kg Bohnen (grün)
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» 1 Gemüsezwiebel
» 6-8 EL weißer Balsamico Essig
» 8 EL Öl
» 750g Tomate(n)
» 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Bohnenkraut waschen und mit Küchengarn zusammenbinden. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Alles in kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Bohnen gut abtropfen lassen. Bohnenkraut entfernen.

2. Inzwischen Zwiebel schälen, grob würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Zwiebel zufügen. Marinade mit den warmen Bohnen mischen. Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

3. Tomaten waschen und grob würfeln. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit den Tomaten unter die Bohnen mischen. Abschmecken.

Nährwerte: 100kcal/E2g/F7g/KH6g pro Portion

angelegt am: 21.04.2005 Rezept-Nr: 1829

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