

Bohnensalat mit Tomaten



Zutaten für 3 Personen:

400 g grüne Bohnen

1 EL Salz

1 Tomate

Vinaigrette:

2 Msp Salz

1 Prise Zucker

1 EL Zitronensaft

2 EL Estragonessig oder
Weißweinessig

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. Die Tomate waschen,
trocknen, vierteln, entkernen
und dann fein würfeln.

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

Hinweise:

Beim Einkauf darauf achten,
dass es junge Bohnen sind.

Eine gute Wahl sind Kenia-
Bohnen.

Optional kann man noch eine
halbe gepresste Knoblauch-
zehe an die Vinaigrette
geben.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20
min, Gesamtzeit ca. 80
min, Beilagen, Salate,
international

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2023