

Bunter Bohnensalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 250 g (aus der Dose) weiße Bohnen
- 250 g Kidneybohnen
- 2 EL Wein-Essig
- 2 EL saure Sahne
- 0,5 TL Senf
- 0,5 TL Tomatenketchup
- 0,5 TL Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- gehackter Thymian

Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Paprika längs halbieren und entkernen, waschen und würfeln. Kidneybohnen und weiße Bohnen jeweils in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse zu den grünen Bohnen geben.

Für das Dressing Essig, saure Sahne, Senf, Tomatenketchup, Meerrettich, Öl und Thymian verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse vermischen und den Bohnensalat bis zum Servieren noch etwa 5 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Wer Fett sparen möchte, nimmt 4-prozentige Kondensmilch statt saurer Sahne. Als Beilage passen Crostini. Dafür den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Pro Portion ein halbes Dinkelvollkornbrötchen schräg in Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln. Die Crostini im Ofen 5-7 Minuten rösten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen