

Bunter Bohnensalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 kleine Dose (Abtropfgewicht 250 g) Weiße Bohnen
- 1 kleine Dose (Abtropfgewicht 250 g) Kidneybohnen
- 2 EL Wein-Essig
- 2 EL saure Sahne
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Tomatenketchup
- 1/2 TL Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- gehackter Thymian

Die grünen 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.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprika längs halbieren und entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kidneybohnen und weißen Bohnen jeweils in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann Zwiebel, Paprika, Kidney- und weiße Bohnen zu den grünen Bohnen geben.

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

Nährwerte (pro Portion):

210 kcal, 7 g Eiweiß, 11 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Tipp:

Wer Fett einsparen möchte, nimmt 4%ige Kondensmilch statt der sauren Sahne.

Als Beilage passen gut Crostini. Dafür den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen, 2 Dinkelvollkornbrötchen schräg in Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech legen und mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln. Die Crostini im Ofen 5-7 Minuten rösten.

Empfehlenswert bei:

- Arthrose
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber
- Fettleibigkeit
- Fettstoffwechselstörungen

Metabolisches Syndrom
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Parodontitis
Rheuma
Schuppenflechte
Sinusitis
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.02.2019

Koch/Köchin:

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