

Bohnensalat



Zutaten:

500 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
Bohnenkraut (1 Zweig)
Für das Dressing
3 EL Essig
1 EL Öl
1 TL Salz
Pfeffer
¼ TL Zucker

Zubereitung

Wasche die Bohnen, schneide die Enden ab und schnippele sie in kleine Stücke von ca. 2 cm. Gib die Bohnenstücke dann mit dem Bohnenkraut in einen Topf mit Salzwasser und koche sie 8 Minuten. Gieße sie ab und gib sie direkt in einen Topf mit Eiswasser. So behalten sie ihre satte grüne Farbe. Alternativ gib 1 TL Backpulver in das Kochwasser.

Rühre nun das Dressing an. Schäle dafür die Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke. Verrühre sie mit Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer.

Gib die ausgekühlten Bohnen in eine Schüssel, mische sie mit dem Dressing. Optional noch reichlich gehackte Petersilie hinzufügen. Verrühre alles gut und lass den Bohnensalat dann mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen.

