



Bohnensalat

Für 4 Personen

750 g frische Bohnen
250 ml Wasser
¼ TL Salz
4 Zweige frisches
Bohnenkraut

1 Zwiebel
3 EL Kräuteressig
Pfeffer
3 EL Rapsöl
1 EL frische,
gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill,
Bohnenkraut)

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen und Bohnen und Salz hinzu geben. Das Bohnenkraut wird ebenfalls mit in das Garwasser gegeben. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen bis die Bohnen leicht bissfest sind. Anschließend über einem Sieb abgießen. Die restlichen Bohnenkrautzwige entfernen.

Für die Salatsoße die Zwiebel würfeln und mit Pfeffer und Kräuteressig verrühren. Anschließend das Öl und die gehackten Kräuter unterziehen. Die Soße über die noch warmen Bohnen gießen und durchziehen lassen. Nach dem Abkühlen den Salat noch einmal abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer abrunden.

Tipp: Noch knackiger und frischer wird der Salat, wenn Sie den Salat mit einer halben, dünn aufgeschnittenen Salatgurke durchmengen!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

