

BBQ-Bohnen-Salat

Für zwei Personen

100 g grüne breite Bohnen 50 g vorgekochte rote Bohnen 50 g vorgekochte weiße Bohnen
50 g Mais 1 Tomate 25 g rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch 1 EL Tomaten-Essig 3 Stängel Bohnenkraut
3 EL Olivenöl Räuchersalz Pfeffer

Grüne Bohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Wasser garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Tomate waschen, vom Grün befreien und vierteln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Tomate und Zwiebel mit Mais, roten und weißen Bohnen sowie grünen Bohnen zum Salat vermengen.

Nelson Müller am 24. Juni 2016