



Italienischer Bohnensalat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Meersalz

Buschbohnen 500 g

Basilikum, frisch 30 g

Zwiebeln, gelb 1 St.

Olivenöl 3 EL

Balsamicoessig, hell 1 EL

Honig 1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Cherrytomaten 250 g

Mini Romana 2 St.

Parmesan 50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen waschen und Enden entfernen. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 10–15 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Basilikum und Zwiebelwürfel mit Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Bohnen zugeben und vermengen.

3. Inzwischen Tomaten waschen und vierteln. Mini Romana waschen, zerzupfen und trocken schleudern. Beides unter den Salat heben. Parmesan mit einem Sparschäler in Streifen hobeln, italienischen Bohnensalat damit garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g