Bohnschadln-Tomaten-Salat

Wer für sein Grillfest noch einen leckeren und gesunden Salat sucht, ist mit diesem Rezept bestens bedient. Der Bohnschadln-Tomaten-Salat passt wunderbar zu Gegrilltem.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

800 g	Bohnen (grüne)
1 Prise	Salz
2 Stk.	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
450 g	Tomaten
4 EL	Olivenöl
0.5 TL	Oregano
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Bohnschadln-Tomaten-Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin in ca. 15 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Auf einem Schaumlöffel kurz in das kochende Bohnenwasser tauchen, dann herausnehmen und die Haut abziehen.

3. Je nach Größe die Tomaten halbieren oder vierteln. Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und sehr klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Bohnen und Oregano hinzufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten lassen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

5. Tomaten und Petersilie vorsichtig unter die Bohnen mengen und nochmal erhitzen. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Den Bohnschadln-Tomaten-Salat nach Belieben mit Feta verfeinern. Dazu schmeckt Knoblauch-Baguette.