Leckerer Bohnensalat für zwischendurch

Mit diesem Rezept ist ein leckerer Bohnensalat für zwischendurch schnell und einfach gezaubert. Dabei birgt er nicht nur eine Raffinesse in sich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

300 g	Champignons
250 g	Bohnen (grüne)
200 g	Wachsbohnen
200 g	Linsen (rote)
1 Bund	Petersilie
0.5 Bündel	Schnittlauch
6 EL	Kokosöl
3 EL	Essig
1 EL	Senf
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den leckeren Bohnensalat für zwischendurch müssen zuerst die Linsen zubereitet werden. Hierfür einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Dann die Linsen hineinschütten und diese garen lassen, sodass sie immer noch Biss haben. Danach abgießen und abschrecken.

2. Nun einen weiteren Topf für die Bohnen mit Wasser befüllen und ihn ebenfalls salzen und zum Kochen bringen. Die Bohnen in der Zwischenzeit putzen und dann 8 – 10 Minuten garen. Das Wasser abgießen, die Bohnen abschrecken und mit den Linsen vermischen.

3. In der Zwischenzeit die Champignons putzen, den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen. Die Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Für die Marinade in einer kleinen Schüssel Honig, Kokosöl, Kristallsalz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, Senf und Essig miteinander verrühren und über das Bohnen/Linsengemisch geben. Alles gut miteinander verrühren.

5. In einer Pfanne Öl richtig heiß werden lassen und die Champignons mit dem Knoblauch richtig anbraten. Danach zu dem Salat geben. Diesen noch mal abschmecken und notfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Im Anschluss nur noch servieren oder nach Belieben dekorieren.

Tipp

Das für den leckeren Bohnensalat für zwischendurch verwendete Kokosöl fördert die Gesundheit, sollte man es jedoch mal nicht zur Hand haben, kann man auch normales Pflanzenöl nehmen. Alle, die es gerne deftiger mögen, braten mit den Champignons und dem Knoblauch noch Speckwürfel an, das gibt dem Ganzen einen weiteren Kick.