

# Bohnensalat mit Tomaten



## Zutaten für 3 Personen:

400 g grüne Bohnen

1 EL Salz

1 Tomate

## Vinaigrette:

2 Msp Salz

1 Prise Zucker

1 EL Zitronensaft

2 EL Estragonessig oder  
Weißweinessig

4 EL Olivenöl

1 EL ganz fein geschnittene  
Zwiebelwürfel

1 TL Dijon-Senf

1. Bohnen verlesen, Enden  
abschneiden und in 2 cm  
lange Stücke schneiden.

2. In reichlich Salzwasser 6-  
8 Minuten weich kochen, am  
besten nach 6 Minuten eine  
Garprobe machen.

3. Die Tomate waschen,  
trocknen, vierteln, entkernen  
und dann fein würfeln.

4. Aus den angegebenen  
Zutaten eine Vinaigrette  
rühren und die Bohnen und  
Tomatenstückchen darin  
mindestens eine Stunde  
ziehen lassen.

## Hinweise:

Beim Einkauf darauf achten,  
dass es junge Bohnen sind.

Eine gute Wahl sind Kenia-  
Bohnen.

Optional kann man noch eine  
halbe gepresste Knoblauch-  
zehe an die Vinaigrette  
geben.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20  
min, Gesamtzeit ca. 80  
min, Beilagen, Salate,  
international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 10.01.2023