

Mais-Bohnen-Salat

Ein Salat, der unkomplizierter nicht sein könnte. Mais-Bohnen-Salat ist nicht nur schnell gemacht, sondern auch perfekt, wenn du gerade keine frischen Zutaten da hast und dir trotzdem einen kleinen Salat zaubern möchtest. Wir nehmen ihn gern mit ins Büro, servieren ihn als beliebte Grillbeilage oder genießen ihn auf unseren Camping-Urlaube in der Wildnis.



Mais-Bohnen-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 kleine Beilagensalate): 1 Glas Mais (ca. 340 Gramm)
| 1 Glas Kidneybohnen (circa 350 Gramm) | 1 kleine Zwiebel
(ca. 30 Gramm) | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel hellen
Balsamico oder Zitronensaft | 1 Teelöffel Kräuter der Provence
| 1 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 1 Prise Zucker



Mais-Bohnen-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3 Minuten): 1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2. Mais und Bohnen abschütten. 3. Olivenöl, Säure, Kräuter, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing vermengen und zum Salat geben.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot!](#)

Jetzt noch mehr [Salate](#), [Rezepte mit Mais](#) oder [Hausmannskost-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 320 Kalorien | 12,2 Gramm Fett | 53,7 Gramm Kohlenhydrate | 11,9 Gramm Eiweiß