

Grüner Bohnensalat

Grün. Einfach. Saftig. Zu Hausmannskost kamen bei uns früher oft Beilagensalate auf den Tisch. Ganz oft dabei: Grüner Bohnensalat. Dieser passte super zu Frikadellen, Kotelett & Co. Heute servieren wir ihn auch gerne zu vegetarischen Gerichten oder in einer komplett veganen Version. So oder so ist dieser einfache Bohnensalat super mit anderen Komponenten zu kombinieren. Und ganz unkompliziert nebenher zuzubereiten.



Grüner Bohnensalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Beilagensalate): 1 Kilo grüne Bohnen | 100 Gramm Zwiebeln | 100 Gramm Kondensmilch oder veganer Creme Cuisine | 3 Esslöffel Salz | 2 Esslöffel hellen Essig | Pfeffer



Grüner Bohnensalat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Einen großen Topf mit heißem Wasser und zwei Esslöffeln Salz aufsetzen. 2. Bohnen von holzigen Enden befreien, ins kochende Wasser geben und circa zehn Minuten kochen. 3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein hacken. 4. Zwiebeln mit Essig, einem flachen Esslöffel Salz und der Kondensmilch vermengen. 5. Bohnen aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser (alternativ sehr kaltem Wasser) abschrecken. 6. Dressing mit den Bohnen vermischen und servieren.

Jetzt noch mehr [Hausmannskost-Rezepte](#) und [Rezepte mit grünen Bohnen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 123 Kalorien | 2 Gramm Fett | 16 Gramm Kohlenhydrate | 6,8 Gramm Eiweiß