



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Käferbohnen
- 2 EL Kürbiskernöl
- 100 g gelbe Zwiebeln
- 5 EL Apfelessig
- Salz
- Bohnenkraut
- Blattsalate

Mein persönlicher Tipp

Im Frühjahr und Sommer kann dieser Salat mit Radieschen oder Eiszapfen, im Herbst und Winter mit Rettich als Variation zubereitet werden.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Käferbohnenalat



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ausreichend Wasser weichkochen.
- Gekochte Bohnen abseihen und abkühlen lassen.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Alles gut vermengen und mit Salz, Essig und Kernöl marinieren und gut durchziehen lassen.



Quellen:



Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

