Käferbohnensalat

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

Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Bohnen über Nach einweichen und am nächsten Tag in ausreichend Wasser weichkochen.
- Gekochte Bohnen abseihen und auskühlen 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*

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Eine Initiative des AGRAR.PROJEKT.VEREIN