



2C Vegetarian

## Bohnensalat mit Frühlingszwiebel



Zubereitungszeit  
30 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- Die grünen Bohnen 15-20 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Dressing herstellen, indem Olivenöl mit Weißweinessig und Petersilie vermengt wird. Die grünen Bohnen in Stücke schneiden und mit den Bohnen und der Frühlingszwiebel vermengen. Mit dem Dressing abschließen und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

### Zutaten

- ☐ 1 Schöpflöffel Bohnen (aus der Dose nach Wahl: z.B. Kidney- oder Borlotti-Bohnen)
- ☐ 200 g grüne Bohnen
- ☐ 2 Stangen Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Weißweinessig
- ☐ ½ EL glatte Petersilie, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 283 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g     |
| Fett          | 11 g     |
| Eiweiß        | 12 g     |