



Sigrids Kräuterzauber

Bunter Bohnensalat **Für 4 Personen**



- | | | |
|------------|--------------|---|
| 1 | kg | frische Bohnen
ca. 1/3 grüne Bohnen
ca. 1/3 weiße Bohnen
ca. 1/3 dicke Bohnen
(ersatzweise ca. 600 g TK-Bohnenkerne) |
| 2 | Stück | Fleischtomaten |
| 1 | Bund | Petersilie |
| 1 | Bund | frische Frühlingszwiebeln (oder andere) |
| 200 | g | Mettwurst |

Die frischen Bohnen, oder tiefgekühlte Bohnen, in kochendem Salzwasser ca. 6 - 8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Geht aber auch mit Bohnen aus dem Glas. Je ein Glas weiße Bohnen, grüne und dicke Bohnen nehmen. Die Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Die Tomaten ca. 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen. Danach Abschrecken, häuten, entkernen und klein würfeln.

Die frischen Zwiebeln klein schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und leicht vermengen.

Ein Dressing aus Essig und Öl, Salz und Pfeffer herstellen und über die Bohnen schütten.

Zum Schluss die Mettwurst, die Tomaten und die Petersilie unterheben.

Tipp: Zusätzlich noch etwas Bohnenkraut, dann sind die Bohnen leichter verdaulich und wesentlich bekömmlicher. Auch Knoblauch bietet sich an - aber das ist eine Geschmacksfrage.