



Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Essiggurkerl
- 1 Stück Schnittkäse (z. B. Gouda)



Schnittkäse



Maiskörner



Rote Bohnen



Essiggurkerl



Frühlingszwiebel

Salatmarinade siehe Rückseite

Zubereitung

1. Bohnen und Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Essiggurkerl klein schneiden.
4. Käse in Würfel schneiden.
5. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
6. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und vorsichtig mischen.



Salatmarinade

- 1 Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer



Sonnenblumenöl



Apfel-Essig



Bohnen selbst kochen

Die getrockneten Bohnen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das dauert etwa 40-60 Minuten.

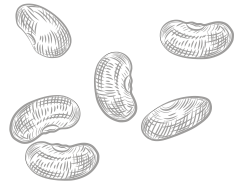
Welche Bohnen kennst du?



Schwarze Bohnen



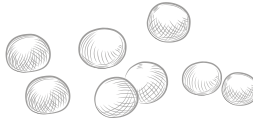
Weißer Bohnen



Wachtelbohnen



Weißer Riesenbohnen



Mungbohnen



Käferbohnen



Kidneybohnen



Augenbohnen

