

# Rezepte

## Kartoffel-Bohnen-Salat

### Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Stangenbohnen
- einige Stängel Bohnenkraut
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- Je 1 Stängel Salbei, Rosmarin und Thymian
- 6 EL Pflanzenöl
- 2-3 EL Essig oder Zitronensaft
- Pfeffer
- Jodsalz
- Und einige Blätter Basilikum

### Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale kochen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und in 5 cm lange Stücken schneiden, mit dem Bohnenkraut in Salzwasser bissfest (etwa 8 Min.) kochen.
2. Paprika in schmale Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln.
3. Kräuter waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Nadeln und Blättchen von den Stängeln zupfen. Gemüse und Kräuter andünsten und mit etwas Wasser aufgießen. Dann salzen und etwa 5 Min. bissfest garen.
4. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl hinzufügen, zur Soße verschlagen. Kartoffeln pellen, viertel oder achteln, Gemüse und Soße unterheben, abschmecken, zum Schluss mit gehackten frischen Basilikumblättern bestreuen.

**Tipp:** Passt gut zu Frikadellen. Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.



**Thiermann GmbH & Co. KG**  
**Spargel & Beerenfrüchte**  
Scharringhausen 23 · 27245 Kirchdorf  
Tel. 0 42 73 / 93 20-0 · Fax 93 20 40  
info@thiermannspargel.de

[www.thiermannspargel.de](http://www.thiermannspargel.de)



**VIELFRUCHTHOF**  
**DOMSTIFTSGUT MÖTZOW**  
Gutshof 1 · 14778 Beetzseeheide / OT Mötzow  
Tel. 033 836 / 2080 · Fax 033 836 / 20 819  
Info@domspargel.de

[www.vielfruchthof.de](http://www.vielfruchthof.de)