

Rezept

# Bohnen-Nudel-Salat mit Joghurtdressing

Ein Rezept von Bohnen-Nudel-Salat mit Joghurtdressing, am 30.06.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> grüne Bohnen	Salz
<b>200 g</b> kleine Schleifennudeln	<b>1 Dose</b> Kidneybohnen
<b>200 g</b> Gewürzgurken	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>200 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander	<b>50 g</b> Mandelkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 691 kcal

## Zubereitung

1. Die grünen Bohnen waschen und putzen, nach Belieben klein schneiden und zugedeckt in wenig Salzwasser je nach Größe in ca. 8 Min. bissfest garen.

---

2. Während die Bohnen garen, die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach den Packungsangaben bissfest garen. Beides in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

---

3. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

---

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grob hacken und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Koriander abschmecken, mit den anderen Zutaten vermengen.

---

5. Die Mandelkerne für 1-2 Min. in kochend heißes Wasser geben. Abgießen und etwas abkühlen lassen, dann die hellen Kerne aus den dunklen Häutchen drücken. Die Mandelkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, zum Salat geben.