



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Gartenbohnenalat

Börülce Salatası



500 g Gartenbohnen
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Zitrone entsaftet
1 Dessertlöffel Salz

- # Die Enden der Gartenbohnen abscheiden und mit reichlich Wasser abwaschen.
- # In einen Topf ein Glas Wasser und Salz hinzugeben und die Gartenbohnen kochen.
- # Die weich gekochten Gartenbohnen aus dem Wasser entnehmen, abkühlen lassen und auf Wunsch in ein paar Stücke zerkleinern.
- # Die abgekühlten Gartenbohnen in ein Teller legen.
- # Das Gemisch aus zerstampften Knoblauchzehen, Zitronensaft und Olivenöl über die Gartenbohnen gießen.
- # Nach einer Ruhezeit von mindestens einer Stunde im Kühlschrank kann der Salat serviert werden.

Tipp: In den Salat kein Salz hinzugeben, da bereits die Gartenbohnen in Salzwasser abgekocht wurden.