



Bohnensalat mit Ei

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Buschbohnen 500 g

Zwiebeln, gelb 1 St.

Speckstreifen 125 g

Eier 4 St.

Öl 4 EL

Balsamicoessig, hell 2 EL

Pfeffer, schwarz

Zucker

Petersilie, frisch 20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Küchenkrepp

1. In einem Topf 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Derweil Bohnen waschen und Enden dünn abschneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Speck klein würfeln.
2. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 5–6 Min. bissfest garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenwasser erneut aufkochen. Eier im kochenden Bohnenwasser ca. 10 Min. hart kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Derweil in einer Pfanne Speck mit 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3 Min. knusprig braten. Dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne nicht säubern.
3. Zwiebelwürfel im Bratensatz auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. glasig dünsten und danach in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Mit übrigem Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Bohnen zugeben, intensiv vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
4. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Petersilie unter den Salat heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier in Scheiben schneiden und mit Speck auf dem Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit !

Tipp: Dazu passen [Rosmarinkartoffeln](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	334 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g