

GENUSSIDEE

Käferbohnenalat mit Kürbiskernöl

Ein südsteirischer Klassiker mit Käferbohnen, Zwiebeln und kräftigem Kürbiskernöl.



Vorbereitung: 15 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegan | Gemüse | Ohne Kochen

Zutaten

- 500 g gekochte Käferbohnen
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Apfel- oder Bier-Essig
- 4 EL steirisches Kürbiskernöl
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch oder Petersilie

Nährwerte & Allergene pro Portion

290 kcal

Kalorien

14,2 g

Fett

11,2 g

Eiweiß

30,9 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Keine kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene; Gewürz- und Essigetikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Käferbohnen abgießen und in eine Schüssel geben.

2

Zwiebel fein schneiden und zu den Bohnen geben.

3

Essig, Salz und Pfeffer vermischen und unterheben.

4

Kürbiskernöl darübergießen, vorsichtig vermengen und kurz ziehen lassen.

5

Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Am besten schmeckt der Salat, wenn er vor dem Servieren etwa 15 Minuten durchziehen darf.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/kaeferbohnenalat-mit-kuerbiskernoel/>

Stand: 06.09.2026