

Salat Rezepte

Bohnensalat

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Bohne, Salat, Gemüse, Vorspeise, Beilage

1	kg	dicke frische Bohnen in den Hülsen			Pfeffer aus der Mühle
2		Knoblauchzehen			Saft von einer Limette oder - kleinen Zitrone
5		getrocknete Tomaten; evtl. mehr	1	Teel.	Balsamessig; evtl. mehr
1/8 Liter		Olivenöl	2		Strauchtomaten
		Salz	6		Zweige Basilikum

Die Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Bohnen, Knoblauch und getrocknete Tomaten in schwach erhitztem Öl etwa 5 Minuten braten, bis die Bohnen gar sind. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Balsamessig würzen und lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen die frischen Tomaten häuten, das Fruchtfleisch würfeln. Vom Basilikum die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Beide Zutaten unter die Bohnen mischen, zugedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Mit frischem Landbrot servieren.

Tipp: Wer die Bohnenkerne besonders zart servieren möchte, blanchiert sie und zieht von jedem Kern die äußerste Haut ab.

