

Salat Rezepte

Ampelsalat Mit Paprika

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Salat, Vegan, Vegetarisch

500 g	Dicke Bohnen (Tk)	2	Essl. Balsamicoessig
250 g	Maiskörner (Tk)		Salz
5	Piquillos (Glas); oder		Pfeffer
1	Rote Paprika	1/2 Teel.	Senf
1	kleine Rote Zwiebel	4	Essl. Öl
2	Essl. Rotweinessig		

Piquillos: Baskische Spezialität: kleine rote nicht ganz milde Paprikaschoten (ohne Haut) im eigenen Saft eingelegt, werden oft gefüllt. Ersatzweise rote Paprika, im Ofen gegrillt und gehäutet.

Aus dem Essig, Salz, Pfeffer, Senf, gehackter Zwiebel und Öl eine Salatsauce rühren.

Die Maiskörner auftauen lassen.

Die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann unter kaltem Wasser abschrecken und häuten. Noch lauwarm mit der Salatsauce verrühren.

Die Piquillos in Würfelchen schneiden, mit dem Mais zu den dicken Bohnen geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen, noch mal abschmecken.