

Vegetarische Rezepte

Bohnensalat Mit Steinpilzen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Einfach, Gemüse, Salt, Vegetarisch

300 g Weiße Bohnenkerne	- Chilischote
- (Palbohnen)	20 g Kapern (abgetropft)
1 Lorbeerblatt	12 Essl. Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	2 Essl. Weißweinessig
2 Angedrückte Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer aus der
250 g Steinpilze	- Mühle
500 g Tomaten	Zucker
100 g Rote Zwiebeln	1 Essl. Gehackte glatte Petersilie
1 Getrocknete kleine rote	4 Stiele Basilikum

1. Bohnen waschen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser mit Lorbeer, Rosmarin und 1 Knoblauchzehe aufkochen. Hitze reduzieren und die Bohnen 30-35 Minuten offen garen.

2. Pilze sorgfältig putzen, nicht waschen. Grosse Pilze vierteln, kleinere nur halbieren. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chili grob zerbröseln, dabei die Kerne so weit wie möglich entfernen.

3. Bohnen abgießen, abtropfen lassen, dabei 80 ml Bohnensud auffangen. Bohnen mit Tomaten, Zwiebeln, Chili und Kapern in einer Arbeitsschale mischen. Bohnensud mit 10 El Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Salat ziehen lassen.

4. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin mit restlicher Knoblauchzehe bei starker Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen. Vorsichtig mit dem Bohnensalat und der restlichen Vinaigrette vermischen. Mit grob zerzupften Basilikumblättern servieren.

Dazu passt geröstetes, mit Petersilie und grobem Salz bestreutes Knoblauchbrot.

: Zubereitungszeit 1 Stunde