

DÖRRBOHNENSALAT



© Foto: Juliette Chrétien Rezept: Carlo Bernasconi

**Zubereitungsdauer ca. 30 min. /
Für 2 Personen als Vorspeise**

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
60 ml Gemüsebrühe
100 g Dörrbohnen, gekocht
0,5 Zwiebel
8 EL Rapsöl
80 g Baumnüsse
4 EL Balsamicoessig
1 EL Bohnenkraut
Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Die Knoblauchzehe durchpressen und mit der Gemüsebrühe 5 Minuten köcheln. Die Bohnen kurz in der Brühe schwenken, dann abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, würzen und mit den restlichen Zutaten zu den Bohnen geben. Alles gut durchmischen und den Salat 20 Minuten ziehen lassen.

Variante:

Anstelle von Baumnüssen machen sich auch andere Kerne (Pinien, Haselnüsse, Pecannüsse etc.) gut, je nach Vorratshaltung; wichtiger ist das Zusammenspiel der Texturen. Auch gut zu diesem Salat passen gekochte Kartoffeln (festkochend), sie verleihen anstelle der Nüsse den gewünschten Biss. Im Winter passt auch in der Brühe kurz geschweller Mönchsbart gut zu diesem Gericht; er bereichert den Geschmack mit seinem Salzgehalt (entsprechend die Würzung anpassen). Allerdings ist es schwierig, biologisch angebauten Mönchsbart zu bekommen.

Rezept: Carlo Bernasconi

Foto: Juliette Chrétien

Aus unserem Buch: Helvetia Vegetaria , Seite 93

MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN UND WIR SCHENKEN DIR 15% AUF DEINEN ERSTEN EINKAUF !