

Dicke Bohnen Salat auf mediterrane Art

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten:

- 1 bis 1,5 kg frische dicke Bohnen
- 1 kleinere rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 20 Blätter frischer Salbei
- Peccorino/Parmesan am Stück (optional)

Zubereitung:

Bohnenkerne aus der Schale pühlen.

Bohnenkerne zwei Minuten lang in Salzwasser sprudelnd kochen, kalt abschrecken. Die feine Haut der Bohnen mit einem Küchenmesser aufritzen, dann Schale von den inneren grünen Bohnenkernen ablösen, am besten mit den Fingern.

Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehe pressen.

Die Bohnenkerne mit der Zwiebel, der Knoblauchzehe, dem Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern.

Salbeiblätter quer in feine Streifen schneiden und in Olivenöl heiß und knusprig werden lassen. Beides mit dem Salat vermischen, noch einmal abschmecken.

Zum Servieren noch etwas frisches Olivenöl darüber träufeln, auf Teller verteilen und frisch gehobelten Peccorino dazu servieren.

Hinweis: Dicke Bohnen sind reich an Nährstoffen und Vitaminen und eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Eiweiß.

Rezept: Helmut Gothe