



Bohnen-Tomatensalat

Ein einfacher Gemüsesalat mit italienischem "Touch". Die Kombination von Tomaten und Bohnen ist durchaus reizvoll, besonders wenn sie von einer eher fruchtigen Salatsauce mit Olivenöl und Apfelessig (Gölles) begleitet wird. Den besonderen Akzent setzt aber das frische Bohnenkraut.

Zutaten (2-3 Portionen als Beilage)

400g Bohnen
5-6 Datteltomaten
2 Zweige Bohnenkraut
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4El Olivenöl
3El Apfelessig (Gölles)
Kräutersalz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Salatsauce zubereiten, damit sie Zeit hat etwas zu "ziehen": Olivenöl und Apfelessig vermischen, Knoblauchzehe hineinpressen und die feingehakte Zwiebel zugeben. Die Blättchen des Bohnenkrautes von den Stielen abzupfen, grob hacken und zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen kochen, sie sollten noch etwas Biss haben, und auskühlen lassen. Lange Bohnen halbieren. Noch lauwarm in die Sauce geben und mischen.

Tomaten in ca. 1,5cm grosse Würfel schneiden und mit dem Bohnensalat mischen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren ca. 1 Stunde ziehen lassen.

