Bohnensalat mit Borlotti, Fave, Gerste, Linsen und Gemüse

Vielerlei Zutaten werden vorab in einen Topf gar gekocht. Damit Borlottibohnen, Fave, Linsen, Gerste und und auch das Gemüse etwa gleichzeitig gar werden, müssen sie gestaffelt in das kochende Wasser gegeben werden. Alternativ könnten alle Zutaten separat gegart werden, das würde aber sehr viel Aufwand bedeuten. Aufwand gibts auch so: Die eingeweichten Fave müssen von Hand enthäutet werden, Stück für Stück.

Mit diesen Zutaten gibt es einen recht währschaften Salat für eine gut sättigende Hauptspeise, oder als Beilage zu Grilladen

Zutaten

100g	Borlottibohnen
150g	Fave, getrocknet mit Schale
60g	grüne Linsen
60g	Rollgerste
100g	junge Schwarzwurzel
100g	Rüebli
1	kleine Zwiebel ca. 40g
1	grosse Knoblauchzehe
4-5cm	Peperoncino
2El	Passata di Pomodoro
4El	Olivenöl
4El	weisser Balsamico
1	knappe handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum)
	Salz, eventuell Pfeffer

Zubereitung

Reichlich (ca. 2l) leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Borlotti-Bohnen zugeben, nach

20 Minuten Fave zugeben. Nach weiteren 20 Minuten Gerste, Linsen, Schwarzwurzel und Rüebli zugeben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen bis alle Zutaten gar sind.

Die Schwarzwurzel sollte erst kurz bevor sie in den Sud gegeben wird gerüstet werden, da sie einmal geschält, sehr schnell braun wird.

Alles in ein Sieb abgiessen, mit einer Gabel leicht aufrühren, damit der Saft besser abläuft und das Gemisch etwas schneller auskühlt. Sobald das Gemisch nicht mehr dampft, 2El Balsamico darüber giessen. Etwas vermischen. Sobald der Salat nur noch handwarm ist, zum weiteren auskühlen für ca. 30 Minuten bis eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel halbieren und zu dünnen Streifen schneiden. Peperonicino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne herausschaben und die Schote zu dünnen Streifchen schneiden. Knoblauch hacken. Zwiebel in 2El Olivenöl ca. 2-3 Minuten andünsten, ohne dass sie braun wird. Knoblauch und Peperoncino zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten. Passata zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce auskühlen lassen.

Kräuter hacken. Sauce und 2/3 der Kräuter unter den Salat mischen. Mit dem Rest des Olivenöls und Essigs, Salz und eventuell Pfeffer den Salat abschmecken.

Auf Blattsalat anrichten und mit dem Rest der Kräuter garnieren.

Mit Balsamico vermischen und auskühlen lassen