



Bohnensalat mit Rüebli und Schinken

Bohnensalat ist zwar immer eine gute Beilage, vor allem zu Grilladen. Ergänzt mit Rüebli und gebratenem Schinken ist er auch eine leckere Hauptspeise. Dazu werden die Bohnen, die Rüebli und der Schinken separat zubereitet und nach und nach mit der Salatsauce vermischt. Vor allem die Bohnen nehmen dabei viel Geschmack von der würzigen Sauce auf.

Zutaten (2 Portionen)

300g	grüne Bohnen
2-3	Zweige Bohnenkraut
200g	junge Rüebli
1	Zwiebel ca. 30g
150g	gekochter Schinken, 1 Scheibe ca. 5mm dick
	Sonnenblumenöl
	Kräutersalz

Sauce:

2El	Sonnenblumenöl
2El	Essig
5cl	Bouillon
1Tl	Dijon-Senf
1	grosse Knoblauchzehe
20g	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bohnen rüsten und zu ca. 5cm langen Stücken schneiden. In ein Dampfsieb geben, Bohnenkraut dazugeben und mit Kräutersalz würzen. Dämpfen bis die Bohnen gar, aber noch ganz leicht knackig sind, dabei ab und zu wenden (Ca. 30 Minuten).

Derzeit die Sauce zubereiten:

Öl, Essig, Bouillon, Senf in eine Salatschüssel geben und die Knoblauchzehe dazu pressen. Gut vermischen, Sauerrahm zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen aus der Pfanne nehmen, Bohnenkraut herauslesen. Blättchen von den Bohnenkrautstengeln abfieseln und zusammen mit den noch heissen Bohnen mit der Sauce vermischen.

Rüebli schälen und zu 4mm dicken Scheiben schneiden, dickere Rüebli vorab längs halbieren. Zwiebel hacken. Rüebli und Zwiebel in Sonnenblumenöl andünsten und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen bis nur noch leicht knackig sind. Zu den Bohnen geben.

Schinken zu ca. 2x3cm grossen Stücken schneiden. In wenig Sonnenblumenöl leicht anrösten. Zum Salat geben und vermischen.

Den Salat vor dem Anrichten eine halbe Stunde ziehen lassen.





