



## Fave-Rüebli-Salat

Die Fave-Bohne, zu deutsch Saubohne oder Ackerbohne, gehört zu den Wickenpflanzen. Im Gegensatz zu fast allen anderen Bohnen enthält sie kein Phaseolin und kann deshalb auch roh oder nach nur kurzer Kochzeit gegessen werden. Die Kerne sitzen in dicken, zähen Schoten und müssen zuerst aus diesen herausgelöst werden. Danach können sie in siedendem Wasser blanchiert werden (ca. 1-2 Minuten). Anschliessend lassen sich die glänzenden, hellgrünen Kerne aus der matten Haut pellen. Das ist Sisyphusarbeit, die aber mit viel Genuss belohnt wird. Die Kerne sind wunderbar zart und von sehr feinem Geschmack.

Ich habe sie mit gedünsteten Rübli gemischt und an einer milden Sauce aus weissem Balsamico und Olivenöl angerichtet. Was etwas unscheinbar aussieht ist in Wirklichkeit eine wahre Delikatesse.

### Zutaten (2 kleine Vorspeisen)

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 400g | Fave-Schoten               |
| 3    | kleinere Rüebli            |
| 1    | handvoll glatte Petersilie |
| 1    | kleine Zwiebel             |
| 1El  | weisser Balsamico          |
| 1El  | Olivenöl                   |
|      | Salz und Pfeffer           |
|      | Bratbutter                 |

### Zubereitung

Rüebli rüsten und ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Beides zusammen in Bratbutter andünsten, etwas Wasser zugeben, salzen, schmoren lassen bis die Rüebli gar sind. Sie sollten noch etwas Biss haben.

Olivenöl und Balsamico mischen und die Rüebli noch lauwarm zugeben.

Favekerne aus den Schoten auslösen und in siedendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kerne aus der Haut pellen und zu den Rüebli geben. Mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein hacken und dazugeben.





*Fave-Kerne aus der Schote herauslösen*



*Blanchierte Kerne aus der Haut pellen*