



Bohnensalat mit Butterbohnen

Sie werden auch Wachsbohnen oder einfach gelbe Bohnen genannt. Sie können wie grüne Bohnen zubereitet werden, sie sind aber deutlich zarter und fleischiger und auch aromatischer, eine wahre Delikatesse! Sie sollten möglichst frisch verarbeitet werden, wenn sie sich noch gut brechen lassen. Ältere Bohnen fühlen sich gummiartig an und zeigen oftmals braune Flecken.

Die Salatsauce sollte eher mild zubereitet werden, um das feine Bohnenaroma nicht zu überdecken. Aber klar: Zwiebel und Knoblauch gehören schon dazu.

Im Bild: Bohnensalat angerichtet mit Zitronen-Piccata

Zutaten

600g grüne Bohnen
3 Zweige Bohnenkraut
3dl milde Bouillon
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3El Sonnenblumenöl
2El Obstessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
(ev. Kräutersalz)

Zubereitung

Bohnen rüsten, bei Bedarf die Fäden abziehen. Lange Bohnen halbieren.

Bouillon aufkochen, Bohnenkraut zugeben, Bohnen zugeben und ca. 20-25 Minuten zugedeckt köcheln lassen, ab und zu wenden. Die Bohnen sollten zum Schluss noch leicht knackig sein.

Sud abgießen und auffangen und auf etwa einen Drittel einreduzieren.

Zwiebel hacken, mit Öl und Essig vermischen, Knoblauch dazupressen und mit Pfeffer würzen.

Die noch warmen Bohnen zugeben und mit der Sauce mischen. Mit dem eingekochten Sud abschmecken, ev. mit Kräutersalz nachwürzen.



