

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 11.07.2023

Bohnensalat mit Mandeln und Aprikosen-Dressing

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

400 g Bohnen, grün
50 g Mandelblättchen
etwas Salz
etwas Zucker
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

Für das Dressing

4 Aprikosen, reif
4 EL Zitronensaft
etwas Puderzucker
etwas Pfeffer
etwas Salz
4 EL Olivenöl
3 Lauchzwiebeln



Zubereitung:

1. **Für den Salat** Bohnen putzen und in Salzwasser, ca. darin 7 Minuten kochen.
2. Bohnen abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Mandelblättchen in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei gelegentlich wenden.
4. Mandelblättchen mit je 1 Prise Salz und Zucker bestreuen, leicht karamellisieren und auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
6. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. **Für das Dressing** Aprikosen abbrausen und trocknen. 1 Aprikose entkernen, in grobe Stücke schneiden und in einen Rührbecher geben.
8. Zitronensaft und je etwas Puderzucker, Pfeffer und Salz zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Olivenöl kurz untermixen.
9. Restliche Aprikosen halbieren, entkernen und würfeln. Aprikosenwürfel in das Dressing geben.
10. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Bohnen halbieren oder dritteln.
11. Bohnen und Frühlingslauch in eine Schüssel geben, mischen, mit dem Aprikosendressing beträufeln und mit Mandeln und Knoblauch bestreuen. Dazu passt Baguette.