

Kochen

Serkan Güzelcoban

Dienstag, 03.03.2020

**Salat mit weißen und schwarzen Bohnen
zu gebratenem Lachsfilet**

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g	gekochte weiße Bohnenkerne (aus der Dose oder selbst gekocht)
200 g	gekochte schwarze Bohnenkerne (aus der Dose oder selbst gekocht)
2	rote Zwiebeln
2	Bund Petersilie
1	kleines Frühlingszwiebeln
3	Tomaten
100 g	Sesampaste (Tahin; aus dem Glas)
75 ml	heller Balsamico-Essig
75 ml	Olivenöl
1	Bio-Limette
1	Prise gemahlener Sumach
1	Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	Meersalz (nach Belieben aus der Mühle)
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Bio-Lachsfilet mit Haut (küchenfertig geschuppt, ohne Gräten)
etwas	Butter zum Braten
1	Knoblauchzehe
2	Stiele Thymian
2	kleine Zweige Rosmarin



Für den Zitronenschaum:

500 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
250 ml	halbtrockener Weißwein
125	ml trockener Wermut
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
50 g	kalte Butter

Außerdem nach Belieben:

100 g feiner Blattsalat-Mix zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Bohnenkerne in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.



2. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und mit einem sauberen Geschirrtuch oder Küchenpapier zusätzlich trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben und grüne Stielansätze entfernen. Tomaten in gleichmäßige Würfel schneiden, die etwa so groß wie die Bohnenkerne sind.
4. Vorbereitete Zutaten zu den Bohnenkernen geben und alles vorsichtig vermischen.
5. Für das Dressing Sesampaste und Balsamico-Essig verrühren. Eventuell etwas warmes Wasser angießen, falls die Mischung zu dickflüssig ist. Das Olivenöl untermixen.
6. Limette heiß waschen, trocken reiben und mit der Hand auf der Arbeitsfläche mit etwas Druck hin und her rollen. Etwas Limettenschale mit einer feinen Reibe zum Salat reiben.
7. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft unter das Dressing mixen. Dressing mit Sumach, Kreuzkümmel, Meersalz und Pfeffer würzen und abschmecken.
8. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln und vorsichtig heben. Zugedeckt etwas ziehen lassen.
9. Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.
10. Inzwischen den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Das Lachsfilet in 4 gleichmäßige Stücke á ca. 150 g schneiden, kurz kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Die Kräuter kurz kalt abbrausen und trocken schütteln.
12. Etwas Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Filetstücke darin auf der Hautseite kross braten. Knoblauch und Kräuterzweige zugeben und kurz mit anrösten. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und dann in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten fertig garen.
13. Währenddessen den Blattsalatmix verlesen, kalt waschen und trocken schleudern. In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken
14. Den Bohnen-Tomaten-Salat nochmals vorsichtig durchrühren und nach Geschmack mit Limettensaft, Salz und den Gewürzen nachwürzen.
15. Salat auf vier Teller verteilen, die gebratenen Lachsfilets anlegen. Mit dem Blattsalat-Mix garniert servieren.



Extra-Tipp:

Wer getrocknete Bohnenkerne für dieses Gericht verwenden möchte, muss die Kerne getrennt zunächst über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Da beide Bohnensorten, je nach Lagerung und Erntejahr, eine unterschiedliche Garzeit haben können, ist es besser, sie getrennt zu garen.

Eingeweichte Bohnenkerne dann abgießen, jeweils mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Nach Belieben mit je 1 Lorbeerblatt und etwas Majoran würzen. Bohnenkerne bei mittlerer Hitze weich garen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und wie im Rezept beschrieben weiter verarbeiten.

Nährwerte: Pro Portion: 655 kcal / 2740 kJ 28 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 40 g Fett