

Rainer Klutsch Weißer Bohnensalat mit Tomaten und Rucola

Donnerstag, 8. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

150 g	dicke weiße Bohnenkerne, getrocknet
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
7 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	rote Zwiebeln
20 ml	Himbeeressig
1 Prise	Zucker
2 Stangen	Staudensellerie
3	Strauchtomaten
200 g	Weißbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Bund	Rucola
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
2 EL	heller Balsamico



Zubereitung:

Hinweis: Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.
2. Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.
3. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.
4. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).
5. Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.
6. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
7. Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
8. Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.
10. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.
12. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.
13. Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.
14. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.
15. Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.
16. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
17. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Pro Portion: 500 kcal/ 2080 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 27 g Fett