



## Backkartoffeln mit Bohnensalat und Senfbirnen

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Senfbirnen:

Senfkörner  
Lorbeer  
100-150 g Zucker  
200 ml Essig  
Salz  
4 kleine, festfleischige Birnen (etwa 500 g)

#### Backkartoffeln:

4 große Backkartoffeln  
Salz  
4 TL vegane Margarine (alternativ Butter)

#### Bohnensalat:

400 g Buschbohnen  
Bohnenkraut  
1 Zwiebel  
Dill  
1 TL Senf  
25 ml Weißweinessig  
75 ml Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Senfbirnen in einem Sud aus Senfkörnern, Lorbeerblättern, Zucker, Essig, etwas Salz und Wasser aufkochen lassen. Die Birnen in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen und im Sud so lange köcheln lassen, bis die Birnen die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Sie dann in ein großes Einmachglas geben und mit dem heißen Sud übergießen. Noch heiß verschließen und einige Tage ziehen lassen. Kühl gelagert halten sich die Senfbirnen auch länger.

Für die Backkartoffeln die Kartoffeln waschen und noch feucht rundherum salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad je nach Größe der Kartoffel etwa 60 bis 90 Minuten backen. Die Kartoffel ist gar, wenn ein Messer ohne Widerstand wieder herausgezogen werden kann.

Für den Bohnensalat die Buschbohnen putzen und in Salzwasser mit dem Bohnenkraut garen. In der Zwischenzeit aus einer fein gewürfelten Zwiebel, viel gehacktem Dill, Bohnenkraut, Senf, Essig und Öl ein Dressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, dann die Bohnen abschütten und noch warm in das Dressing geben. Nach Geschmack den Salat lauwarm servieren oder im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach aufschneiden. Das weiche Innere mit einer Gabel etwas auflockern, hierbei Margarine und Salz einarbeiten. In dieser aufgebrochenen Kartoffel den Bohnensalat anrichten und die Senfbirnen obenauf servieren.

### Nährwerte pro Portion:

424 kcal – 24 g Fett – 7 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.**