Birnen, Bohnen, Speck

Zutaten (für vier Portionen)

4 große, feste Birnen (z.B. Sorte Conference oder Williams)
500 g Buschbohnen
250 g Frühstücksspeck, dünn geschnitten („Bacon“)
300 g Kartoffeln
1 rote Zwiebel
Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe
Grober Senf
4 EL Honig
20 ml weißer Essig
50 ml Olivenöl
Zwiebelpulver, Selleriesalz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Mit einem Kugel- oder Apfelausstecher das Kerngehäuse der Birnen entfernen und den Hohlraum noch etwas vergrößern. Diese Reste im Salat verwerten. Bohnen putzen und in Salzwasser einige Minuten bissfest blanchieren, dabei Bohnenkraut und Knoblauch mitkochen. Bohnen entnehmen und einen Teil mit Bohnenkraut und viel grobem Pfeffer mischen, dann in die Birnen-Löcher füllen. Nun die Birnen rundum in Frühstücksspeck einwickeln und auf den Grill stellen. Deckel verschließen und etwa 10 bis 15 Minuten bei hoher Hitze grillen, sodass der Speck knusprig braun wird. Kartoffelspalten einölen und mitgrillen.
Aus Honig, grobem Senf, Salz, Zwiebelpulver, Essig und Selleriesalz eine Sauce zusammenrühren. Die restlichen Bohnen mit frischem Bohnenkraut und sehr fein geschnittener roter Zwiebel sowie Knoblauch vermischen und zusammen mit den noch warmen Kartoffeln und den Birnenresten zum Dressing geben. Gut mischen. Die Kartoffeln binden dabei die Sauce. Birnen aufschneiden und auf einem Salatbett anrichten.

Nährwerte pro Portion

750 kcal – 54 g Fett – 12 g Eiweiß – 206 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist glutenfrei und laktosefrei.