



Bunter Bohnensalat mit Parmesan-Streusel

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Bohnensalat

200 g frische Ackerbohnen (dicke Bohnen)
200 g frische Buschbohnen
200 g frische Keniabohnen
200 g gelbe Bohnen (gekocht)
10 Kirschtomaten, bunt
1 Bund Bohnenkraut
3 EL Salz
1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
1 Schüssel mit Eiswasser

Bohnenkraut-Senf-Dressing

1 EL Dijon-Senf
1 Ei
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
2 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe
2 EL Bohnenkraut (gehackt)
150 ml Sonnenblumenöl
50 ml Bohnen-Kochwasser

Parmesan-Streusel

30 g Butter, kalt in kleinen Stücken
80 g Parmesan, frisch gerieben
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Oregano (getrocknet)
40 g Paniermehl
20 g Panko

Sowie

Abrieb einer Bio-Zitrone



Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

In einem großen Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen bringen und stark salzen. Von einem Bund Bohnenkraut etwas Bohnenkraut fein hacken (zwei Esslöffel). Das restliche Bohnenkraut als Aromat mit zum Kochwasser geben. Die Ackerbohnschoten der Länge nach aufbrechen, die Bohnen entnehmen und vier Minuten kochen.

Die Bohnen in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, die Samenschalen entfernen und die Ackerbohnen in einer zweiten, großen Schüssel sammeln. Das Kochwasser zum Garen der anderen Bohnen weiterverwenden. Dafür die Busch- und Keniabohnen waschen, eventuelle Fäden entfernen, die Spitzen abschneiden und Sorte für Sorte etwa sechs bis acht Minuten im Bohnenwasser kochen, sodass sie noch etwas knackig bleiben. Danach ebenfalls im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und gemeinsam mit den vorgekochten gelben Bohnen zu den Ackerbohnen in die Schüssel geben.

Für das Bohnenkraut-Senf-Dressing zunächst eine Mayonnaise zubereiten. Dafür Senf, Ei, Salz, Pfeffer, Weißweinessig, Knoblauch, gehacktes Bohnenkraut und Sonnenblumenöl in einem hohen Becher zu einer Mayonnaise mixen. Diese dann mit etwas Bohnenkochwasser zu einem Dressing verdünnen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesan-Streusel Butter, Parmesan, Cayennepfeffer, Oregano, Paniermehl und Panko locker verkneten. Kleine Teigstücke abzupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen für zehn bis zwölf Minuten bei 180 Grad goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Die Bohnen in der Schüssel mit der fein gewürfelten roten Zwiebel und den halbierten Kirschtomaten mischen. Das Bohnenkraut-Senf-Dressing vorsichtig unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Parmesan-Streuseln großzügig garnieren. Zum Schluss noch etwas Zitronenabrieb darüber streuen.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal – 48 g Fett – 16 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.