

Bohnen-Speck-Salat

Für 4 Personen zum Beispiel als Begleiter für Rindssteak

Zutaten

300g grüne Bohnen
Salz
150g Schneidebohnen
1kg dicke Bohnen (ergibt ca. 250 g Bohnenkerne)
50g durchwachsener Speck
80g Schalotten
30g getr. Tomaten (in Öl)
1 Knoblauchzehe
10 Stiele Bohnenkraut
8 El Olivenöl
4 El Chardonnay-Essig
1 El mittelscharfer Senf

Zubereitung

- Grüne Bohnen putzen, in Salzwasser 5–8 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Schneidebohnen putzen, schräg dritteln und 5–6 Minuten in Salzwasser kochen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dicke-Bohnen-Kerne aus den Schoten palen. Kerne in Salzwasser 2–3 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken.
- Speck, Schalotten und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauch mit etwas Salz zur Paste zerreiben. Bohnenkrautblättchen abzupfen und fein hacken. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin 2 Minuten dünsten. Knoblauch und Tomaten kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen und beiseite abkühlen lassen. Dann in einer Schüssel mit Senf und dem restlichen Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Bohnenkraut unterheben.