

Frisch gekocht
Montag, 29. Mai 2017



Rezept von Paul Ivic

Salat von Bohnen & Bohnenblüten



30 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht

Zutaten für 4 Personen

150 g Quinoa (vorgekocht), 1 EL Kurkuma, 250 g gelbe und grüne Fisolen, 150 ml Gemüsefond, 80 g Saubohnen, Olivenöl, 1 Handvoll junge Radieschen (mit Blätter), 1 Schalotte, 2 gekochte Eier, 40 g Feta-Käse, Salz, Pfeffer, Apfelessig.

Für das Dressing: 200 g gelber Paprika, 2 EL Pinienkerne (geröstet), 1-2 EL Schafsjoghurt, jeweils 1-2 EL Walnussöl, Olivenöl und Apfelessig, Rosmarin, Thymian, ½ Knoblauchknolle.

Zum Anrichten: Bohnenkraut, Bohnenblüten.

Zubereitung

Die Saubohnen blanchieren, abschrecken und schälen. Die Fisolen halbieren, in Olivenöl anbraten, Kurkuma zugeben und mit wenig Gemüsefond aufgießen und weich dünsten. Die Schalotte in Ringe schneiden und mit den Fisolen fertig garen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Essig abschmecken.

Quinoa mit etwas Olivenöl erwärmen und das Bohnenkraut zugeben.

Für das Dressing den in Teile geschnittenen Paprika mit der Haut nach oben mit den Kräutern und dem Knoblauch bei 200 °C unter dem Backrohrgrill schwärzen. Herausnehmen, auskühlen lassen und die Haut abziehen. Paprika mit den Pinienkernen, dem Joghurt, den Ölen und Essig fein mixen.

Den Feta-Käse in Würfel schneiden. Die halbierten Radieschen mit den Blättern und die Saubohnen mit Olivenöl und Apfelessig marinieren.

Die Marinade auf Tellern aufstreichen, Quinoa und die Fisolen darauf anrichten, Radieschensalat, Eier und Käse darauf verteilen und mit den Bohnenblüten dekoriert servieren.