



ITALIENISCHER BOHNENSALAT

Zutaten

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit: 12 Stunden

Zubereitungszeit: 3 Stunden

150 g italienisches Dressing

200 g getrocknete Cannellini-Bohnen

150 g grüne Bohnen

100 g Champignons

etwas Olivenöl zum Anbraten

Salz

Pfeffer

4 getrocknete Tomaten

4 frische Datterini-Tomaten oder 1 grosse Tomate à 120 g

2 Radieschen

40 g Taggiasca-Oliven

½ Kopf Lollo bianco

2 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung

Die weissen Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag abgiessen und nochmals waschen. In einen tiefen Topf geben, etwas salzen und mit kaltem Wasser aufgiessen, sodass die Bohnen mit etwa 3 cm Wasser bedeckt sind. Einmal aufkochen, danach die Temperatur auf die kleinste Stufe stellen und für etwa 2 Stunden leicht siedend köcheln, bis die Bohnen weich sind. Abgiessen, in eine grosse Schüssel geben und kalt werden lassen.

Italienisches Dressing zubereiten (siehe Folgeseite).

Die grünen Bohnen putzen, waschen, halbieren und in siedendem Salzwasser knackig garen. In gesalzenem Eiswasser abschrecken, abgiessen und mit den weissen Bohnen vermengen.

Zwischenzeitlich die Champignons putzen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen, wenig Olivenöl dazugeben und die Pilze mit etwas Salz und Pfeffer scharf anbraten. Sobald die Champignons gar sind, unter die weissen Bohnen mischen. Die Bohnen-Pilz-Mischung für ein paar Minuten kühl stellen.

Nun die getrockneten Tomaten in längliche Streifen schneiden.

Die frischen Tomaten und die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Oliven abtropfen und halbieren.

Den Lollo bianco und die Petersilie putzen, in grobe Stücke schneiden, waschen und in einer Salatschleuder trocknen.

Salat, Tomaten, Radieschen, Oliven und das italienische Dressing über die Bohnen-Pilz-Mischung geben. Behutsam vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Die frischen Cannellini-Bohnen mit Bohnen aus der Dose ersetzen, dadurch fällt das Einweichen über Nacht weg und die Zubereitungszeit verringert sich um ½ Stunde.



ITALIENISCHES DRESSING

Zutaten

Ergibt ca. 700 ml

Zubereitungszeit: 10 Minuten

- 1 EL Zwiebelkonfit (von Le Saucier)
- 100 ml dunkler Balsamicoessig
- 2 EL Rotweinessig
- 3 EL weisser Balsamicoessig
- 150 ml Geflügel- oder Gemüsebouillon
- 2 EL Honig
- 2 TL feiner Senf
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 150 ml Olivenöl
- 5 frische Basilikumblätter
- 2 Zweige frischer Majoran, gezupft

Zubereitung

Zwiebelkonfit, alle Sorten Essig, Bouillon, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in eine grosse Schüssel geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Stabmixer weiterlaufen lassen und zuerst das Sonnenblumenöl, dann das Olivenöl langsam dazugießen. Basilikum und Majoran zugeben und nochmals mixen, bis die Kräuter püriert sind.

Tipp

Das Dressing kann mit diversen frischen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Oregano oder mit Schalotten verfeinert werden.

Lagerung

Das Dressing in saubere, heiss ausgespülte Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln. Das Dressing ist im Kühlschrank ca. 20 Tage haltbar.