



Dörrbohnenalat mit Baumnüssen

Zutaten für 4 Personen

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zubereitungszeit : ca. 40 Minuten



150	g	Dörrbohnen
1		mittelgrosse Zwiebe
10	EL	Rapsöl
100	ml	Gemüsebouillon
1		Knoblauchzehen
100	g	Baumnüsse
6	EL	Balsamico
1		Handvoll frischer Koriander
1		Meersalz (Portion) zum kochen

Zubereitung

Dörrbohnen in kaltes Wasser geben, salzen und aufkochen. 20-25 Minuten leicht kochen lassen (bis sie bissfest sind). Sofort in kaltem Wasser abkühlen, abtropfen und in einer Schüssel zur Seite stellen.

Zwiebeln fein hacken und mit Rapsöl 2 Minuten andünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und kühl stellen.

Knoblauch pressen, Baumnüsse grob hacken und zusammen mit den Zwiebeln zu den Bohnen geben. Balsamico darunter mixen und 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Korianderblätter abzupfen und den Salat dekorieren.

TIPP

Wer Zeit hat, lässt die Bohnen vorher 2 Stunden einweichen und kocht sie anschliessend etwas weniger lang. So sehen sie weniger „runzelig“ aus.