

Mediterraner Bohnensalat



Zutaten für 4 Personen:

500 g frische grüne Bohnen
(am besten Kenia-Bohnen)

Salz für das Kochwasser

1/2 weiße Zwiebel (optional)

2-4 Scheiben Frühstücksspeck

Marinade:

1 kleine Knoblauchzehe

1/4 TL Salz

2 EL Weißweinessig oder
Estragonessig

1 EL Zitronensaft

1 TL Dijon-Senf

2 EL neutrales Öl

Bohnenkraut (optional)

Chilipulver (optional)

1. Frühstücksspeck auf Rost
im Backofen bei 200° oder
in einer beschichteten
Pfanne kross braten.
Abkühlen lassen und in
kleine Abschnitte teilen.

2. Zwiebel abziehen und mit
einem Gemüsehobel quer in
sehr feine Ringe schneiden.
Optional die Ringe in ein
Sieb geben und das Sieb für
etwa 1 Minute in kochendes
Wasser tauchen, um die
Ringe zu blanchieren.

3. Die grünen Bohnen
waschen, Enden abschnei-
den, eventuell entfädeln. In
reichlich Salzwasser in ca.
6-7 Minuten weich kochen,
Garprobe machen.
Abgießen, mit kaltem Wasser
abschrecken und gut
abtropfen lassen.

4. Knoblauch in eine
Schüssel pressen. Mit den
anderen Zutaten der
Marinade in der Schüssel
gut verrühren. Nach
Geschmack noch optional
mit etwas Bohnenkraut und/
oder Chilipulver würzen.

5. Die gekochten Bohnen
und den gewürfelten
Speck vermengen, mit
der Marinade begießen.
Die blanchierten Zwiebeln
darauf geben und einen Teil
davon vorsichtig unter-
heben.

6. Mindestens 4 Stunden im
Kühlschrank marinieren.

Hinweise:

Wenn der Bohnensalat Teil
eines größeren mediterranen
Buffets sein soll: Einfach die
doppelte Menge nehmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25
min, Gesamtzeit ca. 300
min, Partygerichte, kaltes
Buffet, Vorspeisen, Gemü-
se, Speck, mediterran

Rezeptanregung: Mediterra-
nes Buffet vom Caterer
Streller, Olching, bei Heide
und Uwe S., August 2012
Anpassung und Foto: Walter
Stand 11.06.2024