Kochen

Caroline Autenrieth **Dienstag, 08.07.2025**

Bohnensalat mit Pfirsich und Schnittlauchdressing **Für 4 Personen**

Zutaten
Für den Bohnensalat
150 g Bohnenkerne, weiß, z. B. Palbohnen, alternativ Bohnen aus der Dose
etwas Salz
500 g Bohnen, grün
1 Zwiebel, rot
2 Lauchzwiebeln
1 TL Olivenöl
2 Pfirsiche, nach Belieben weißfleischig

Für das Dressing
1 Zitrone, groß
1 TL Puderzucker
etwas Salz
etwas Pfeffer
6 El Olivenöl
1 Bund Schnittlauch

Außerdem
2 Knoblauchzehen, nach Belieben
2 EL Olivenöl, zum Braten

Zubereitung
1. Bohnenkerne verlesen, abbrausen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen aus der Dose evtl. abbrausen und abtropfen lassen.
2. **Für das Dressing** Zitrone abbrausen, trocknen und etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und -schale, Puderzucker, etwas Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing mixen. Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Dressing mischen.
3. Bohnenkerne abgießen, abtropfen lassen und mit 4 EL Dressing und etwas Salz mischen, ziehen lassen.
4. Grüne Bohnen putzen, abbrausen und in mundgerechte Stücke brechen. In leicht gesalzenem Wasser 8-10 Minuten kochen.
5. Bohnen abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und sofort mit dem übrigen Dressing und den Bohnenkernen mischen und ziehen lassen.
6. Inzwischen Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Zwiebel darin ca. 1-2 Minuten glasig dünsten und etwas abkühlen lassen (nach Belieben, die Zwiebel kann auch roh unter den Salat gemischt werden).
8. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Im heißen Öl ca. 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Zwiebeln unter den Bohnensalat mischen, mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.
10. Pfirsiche abbrausen, trockenreiben, halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in feine Spalten schneiden. Pfirsichspalten unter den Bohnensalat mischen, anrichten. Dazu schmeckt Baguette oder Holzofenbrot.