

Bunter Salat von zweierlei Bohnen mit knusprigem Speck

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Mit "mediterranem Flair", als Beilage zu gebratenem Fleisch, zu Grillfesten oder auch kleine Mahlzeit

Zutaten

- Für den Salat:
- 200 g weiße Bohnen / Dose
- 400 g junge Strauchbohnen, " Bobby Bohnen"
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln, schräg in ganz dünnen Scheiben geschnitten
- 250 g Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- 80 g durchwachsener Speck in dünnen Scheibe
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Für den Dressing:
- 150 ml Gemüsebrühe
- 10 getrocknete Tomaten, in Öl, gewürfelt
- 1 Töpfchen frischer Basilikum, gezupft, in Streifen
- 1 guter El Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 El Balsamico
- 1 Tl Senf
- 5 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die grünen Bohnen waschen, fädeln und in reichlich Salzwasser mit etwas Bohnenkraut etwa 10 min. "bissfest" blanchieren, abgießen, mundgerecht halbieren.

Schritt3

Die weißen Bohnen aus der Dose auf einem Küchensieb abgießen und warm abspülen.

Schritt4

Das Dressing:

Schritt5

Die gewürfelten Tomaten mit der Gemüsebrühe, Pinienkernen, Knoblauch, Senf und Balsamico mit dem Stabmixer dickflüssig auf mixen. Das Olivenöl dazu geben. Salzen, pfeffern und die Basilikum Streifen unterheben, pikant nachschmecken.

Schritt6

Grüne und weiße Bohnen, Frühlingslauch und Petersilie mischen und mit dem Dressing marinieren, durchziehen lassen.

Schritt7

Die vorbereiteten Kirschtomaten und die Basilikum Streifen unter mischen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Anrichten, ev. etwas frisch gemahlener Pfeffer darüber geben und mit den knusprig gebratenen Speckscheiben servieren.

Schritt10

Dazu schmeckt ein in Knoblauchöl kross gebratenes Brot.

Rezeptart: Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-salat-von-zweierlei-bohnen-mit-knusprigem-speck/>