

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Schafskäse

Kategorien: Salat, Kartoffel, Bohne, Käse

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 4-6 PORTIONEN

1	kg	Festkochende Kartoffeln
500	Gramm	Breite Stangenbohnen
80	Gramm	Zwiebeln
2-3		Knoblauchzehen; ca.
15	Gramm	Kürbiskerne
350	ml	Gemüsefond
80	ml	Weißweinessig
1	Teel.	Mittelscharfer Senf; Gehäuft
		Salz, Pfeffer, weiß
2	Scheiben	Schafskäse (a 200 g)
2		Eier (KL M)
100	Gramm	Mehl
150	Gramm	Semmelbrösel
120	ml	Olivenöl
1	Bund	Schnittlauch

Anleitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in 1 cm große Rauten schneiden. In kochendem Salzwasser 7-8 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und zu den Kartoffelscheiben geben. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Kürbiskerne grob hacken und ohne Fett in einer kleinen Pfanne etwas anrösten.

2. Den Gemüsefond und Weißweinessig mit dem Senf glattrühren, salzen und pfeffern. Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch aufkochen lassen. Den heißen Sud über die Kartoffeln und Bohnen gießen und alles vorsichtig mischen. Den Salat im 50 Grad warmen Backofen zugedeckt 30-40 Minuten ziehen lassen, dabei öfter wenden.

3. Den Schafskäse in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Eier verquirlen. Die Schafskäsestücke nacheinander im Mehl, im verquirlten Ei und in den Semmelbröseln wenden. 40 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die panierten Schafskäsestücke hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

4. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und kurz vorm Servieren mit dem restlichen Öl und den Kürbiskernen unter den Salat heben. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Kartoffelsalat mit dem Schafskäse servieren.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

: Pro Portion: (bei 6 Portionen) 24 g E, 37 g F, 55 g KH = 653 kcal

GROSSE BOHNEN-FAMILIE

Grüne Bohnen sind in riesiger Vielfalt auf dem Markt. Ganz grob unterscheidet man zwischen Stangenbohnen und Buschbohnen. Zu den Stangenbohnen gehören die Wachsbohnen und die breiten Bohnen, die man gern für die sogenannten "Schnippelbohnen" verwendet. Zu den Buschbohnen gehören die Prinzess-, Delikatess- und Brechbohne und ebenfalls die zartgelbe Wachsbohne. Ein teurer Spaß sind die

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Schafskäse

(Fortsetzung)

Keniabohnen, eine stricknadeldünne, zarte und samenlose Sorte wie die französischen Haricot verts. Von den dicken Bohnen werden nur die mehr oder weniger großen Samen verwendet, die besonders zart schmecken, wenn man sie auch noch aus ihrer ledrigen Haut löst.

Quelle:

Aus essen & trinken
Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013
von Konrad Heizmann