

Lauwarmer Bohnen-Kartoffel-Salat

Kategorien: Salat, Kartoffel, Bohne

Zutaten für: 4 Portionen

2 1/2	kg	Dicke Bohnen (650 g netto)
500	Gramm	Neue Kartoffeln
4		Schalotten
2		Fleischtomaten (500 g)
150	Gramm	Kleine weiße Champignons
3	Zweige	Oregano
4	Essl.	Weißweinessig
6	Essl.	Olivenöl
		Salz, Pfeffer; weiß

Anleitung:

1. Die Bohnenkerne aus den Hülsen lösen, 4-5 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und aus der Haut drücken. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen und abschrecken. Kartoffeln pellen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten pellen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Bei den Tomaten den Strunk herausschneiden und die Tomaten einritzen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und grob würfeln. Champignons putzen und halbieren. Oreganoblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

2. In einem Topf den Essig aufkochen, Tomatenwürfel darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 1 Minute andünsten. Champignons und Oregano dazugeben, kurz andünsten und zu den Essig-Tomaten geben. Alles in eine große Schüssel umfüllen, Kartoffeln und Bohnen vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf einer Platte anrichten und lauwarm servieren.

Dazu passt Ciabatta-Brot.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 45 Minuten

: Pro Portion: 17 g E, 17 g F, 49 g KH = 417 kcal (1748 kJ)

Quelle:

essen & trinken Juni 2001
Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013
von Konrad Heizmann