

Grüner Bohnen-Salat mit Tahini-Dressing und Bulgur

Für zwei Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Prinzessbohnen	150 g Kirschtomaten	2 EL Kalamata-Oliven
125 g Burrata	2 EL Haselnusskerne	1 TL Waldhonig
1 Prise Chiliflocken	3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 Zweige Dill	1 TL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Bulgur:

50 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Gemüsefond
-------------	-----------------------	-------------------

Für das Tahini-Dressing:

1 EL Tahini	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Dill
1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Bohnensalat:

Die Bohnen putzen und je nach Länge ganz lassen oder halbieren. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 10-12 Minuten blanchieren. Abgießen und in einer Schüssel mit Eiswasser 3 Minuten abkühlen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Haselnüsse in grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Kirschtomaten mit 1 TL flüssigem Honig und einer Prise Chiliflocken anschwitzen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Burrata in kleine Stücke zupfen. Bohnen, Tomaten, Kräuter, Oliven und Haselnüsse miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata darüber geben.

Für den Bulgur:

Gemüsefond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zitrone abwaschen und einen Teil der Schale abreiben. Unter den Bulgur mischen.

Für das Tahini-Dressing:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen und kurz in kochend heißes Wasser legen, so nimmt man ihm etwas die Schärfe. Zitronen auspressen. Kräuter und Knoblauch zusammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren. Bei Je nach Konsistenz 1-2 EL Wasser hinzugeben.

Timon Voigt am 26. Oktober 2022