

# Bohnen-Orangen-Salat

## Für zwei Personen

185 g Riesenbohnen	2 Orangen	1 rote Zwiebel
3 TL Thymian, frisch	1 TL getr. zerstoßene Chilis	1 TL Zucker
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Bohnen in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und anschließend abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. Von der Orange oben und unten waagrecht einen Deckel abschneiden. Anschließend die Orange schälen und die Orangenfilets herausschneiden. Den Orangensaft aus dem Rest der Orange auspressen und auffangen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Nadeln vom Stiel abzupfen. Anschließend den Orangensaft mit dem Thymian, etwas Salz, dem Pul Biber, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Bohnen, die Orangenfilets und die Zwiebelringe in eine Schale geben und die Vinaigrette darüber geben. Alles vorsichtig durchmischen und den Salat 30 Minuten lang marinieren. Den Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 11. Januar 2013