

Lauwarmer Bohnen-Salat mit Walnüssen und Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Riesen-Garnelen	200 g Kenia Bohnen	Rucolablätter
1 Zitrone	1 Meerrettich, à 3 cm	1 Knoblauchzehe
6 Walnusskerne	2 TL Ahornsirup	Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Himbeeren	100 g Brombeeren	100 g Heidelbeeren
100 ml trockenen Rotwein	100 ml Rotweinessig	30 g Zucker

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz aufsetzen. Die Bohnen waschen, putzen und die harten Enden ablösen. Anschließend fünf Minuten bissfest garen und abgießen. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett fünf Minuten anrösten. Anschließend in einer Schale beiseite stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, schälen und bis zum Schwanz längs einschneiden, den Darm entfernen und anschließend drei Minuten in Olivenöl anbraten. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse dazugeben. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Zitrone abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Anschließend den Saft der Zitrone auspressen, mit etwas Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Den Meerrettich untermengen und die Bohnen darin wenden. Für die Garnitur die Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren mit dem Essig, dem Rotwein und dem Zucker vermengen und kurz durchziehen lassen. Anschließend den lauwarmen Bohnensalat mit den Garnelen und den Walnüssen anrichten, mit einigen Rucolablättern und den eingelegten Früchten garnieren und servieren.

Cristina Galetti am 14. Oktober 2014