

Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Mayonnaise:

Salz	200 g Süßkartoffeln	2 EL (30 g) weißes Mandelmus
3 EL Olivenöl	1/2 TL schwarzes Salz	1 EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup	1 TL Senf	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

400 g Prinzessbohnen	Salz	150 g Staudensellerie
1 rote Paprikaschote	200 g Erdnusstofu	2 EL Pflanzenöl

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Im Salzwasser in 5–7 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffelwürfel anschließend aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und einmal in der Mitte durchschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3–4 Minuten rundherum scharf anbraten. Sellerie dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tofu etwas abkühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Süßkartoffelwürfel mit dem Mandelmus, 140 ml Wasser und Olivenöl fein pürieren. Mit Kala Namak, Essig, Ahornsirup, Senf und Pfeffer würzen. Bohnen, Tofu, Selleriescheiben und Paprikawürfeln in einer Schüssel mit der Süßkartoffelmayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 27. Juli 2015