

Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola

Für 4 Personen:

150 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer	2 rote Zwiebeln	20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker	2 Stangen Staudensellerie	3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot	1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	2 EL heller Balsamico	

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.

Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angeprügelte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.

Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 08. Juni 2023