

Bohnen-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen

für den Salat:

1 kg Stangenbohnen	3 mittlere, festk. Kartoffeln	500 g Garnelen
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	3 EL Olivenöl
Salz	Zucker	1 große Birne
100 g Johannisbeeren		

Für die Vinaigrette:

2 Orangen	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Crema di Balsamico	1 EL Honig	Salz
0.5 Bund Dill		

Anrichten:

4 Scheiben Brot	4 Eier
-----------------	--------

Für den Salat:

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Die Bohnen darin mindestens 10 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser garen, dann kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten. Zum Schluss etwas salzen.

Die Garnelen vom Darm befreien und längs halbieren. Olivenöl erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten braten. Dabei eine angedrückte Knoblauchzehe und Chilischote mit in die Pfanne geben. Die Garnelen zum Schluss etwas salzen und zuckern.

Die Birne schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen und säubern.

Für die Vinaigrette:

Die Orangen auspressen. Den Saft mit Olivenöl vermengen, dann mit Honig, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Crema di Balsamico würzen. Den Dill säubern und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette und dem Dill vermengen.

Anrichten:

Das Brot ohne Fett in einer Pfanne rösten, die Eier als Spiegeleier zubereiten. Die Eier auf die Brotscheiben legen und zum Salat servieren.

Rainer Sass am 26. August 2020