

Griechischer Salat mit Bohnen und Fenchel

Für 4 Personen

3 Kopfsalate	200 g weiße dicke Bohnen	200 g grüne Bohnen
2 Knollen Fenchel	2 rote Zwiebeln	1 (Bio-) Zitrone
100 g Schafskäse	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat eignen sich am besten die inneren hellgrünen Blätter.

Säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und etwa 10-12 Minuten kochen, dann abschrecken. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Lamellen teilen.

In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Fenchel separat einige Minuten bei mäßiger Hitze farblos anschwitzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Olivenöl und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone vermengen. Etwas Abrieb, Zucker und Salz hinzufügen.

Alle vorbereiteten Zutaten und die abgetropften weißen Bohnen in eine Schale geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Gegebenenfalls etwas mehr Vinaigrette herstellen. Nun den Schafskäse zerbröckeln und zum Salat geben. Interessanter schmeckt der Salat mit geriebenem Schafskäse. Den Käse dafür etwa $\frac{1}{2}$ Stunde in das Tiefkühlfach legen und anschließend mit einer Reibe in feine Späne hobeln.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020