

Weißer Bohnen-Flan mit Sellerie-Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnenpudding:

150 g weiße Bohnenkerne	500 ml Gemüsebrühe	30 g Butter
100 g getrock. Öl-Tomaten	150 ml Sahne	2 Eier
Salz	Pfeffer	100 g Frühstücksspeck

Für den Salat:

4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	50 g schwarze Linsen
300 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	100 g Sellerie
100 g Möhren	2 Stangen Staudensellerie	4 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 TL scharfer Senf	2 EL heller Balsamico	Pfeffer

Die Bohnenkerne werden über Nacht eingeweicht.

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 45 Minuten köcheln, bis die Bohnen weich sind, dann abgießen.

In der Zwischenzeit für den Salat Thymian abrausen, trocken schütteln.

Knoblauch schälen.

Die Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe, Thymian und angegedrückter Knoblauchzehe ca. 20 Minuten weichkochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Thymian und Knoblauch entfernen.

Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie und Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und die Gemüswürfel darin anschwitzen, dabei mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Gemüswürfel und Petersilie in eine Schüssel geben.

Linsen mit restlichem Olivenöl, Senf und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Gemüse geben und untermischen.

Für den Bohnen-Pudding 46 Soufflé-Förmchen (ca. 6 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

Getrocknete Tomaten fein hacken und auf dem Boden der Förmchen verteilen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnenmus in die Förmchen (auf die getrockneten Tomaten) einfüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im Ofen gleichzeitig ca. 5 Minuten knusprig ausbacken. Vor dem Servieren den Salat nochmal abschmecken.

Bohnenpudding aus den Förmchen auf Teller stürzen und den Salat darum anrichten. Die gerösteten Speckscheiben auflegen und servieren.

Otto Koch am 06. Februar 2020