

# BOHNEN REZEPTE



## Rezept 6

### Mediterraner Bohnensalat

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, [forum99.ch](http://forum99.ch)

#### Sauce / Marinade:

8	EL	Olivenöl
2	EL	Rapsöl
4	EL	Balsamico weiss
1	EL	Apfelessig
3	Stck.	Peperoni farbig
1	Bd	Schnittlauch fein geschnitten
1	x	Saft einer Limette
		Salz, Pfeffer, einige Fenchelsamen
2	Zehen	Knoblauch gehackt

#### Zutaten:

400	g	Buschbohnen, gut blanchiert
200	g	Frühkartoffeln, in Spalten geschnitten, knapp gar gekocht
240	g	Meeresfrüchte tiefgekühlt
2	Stck.	Frühlingszwiebeln
100	G	Spargeln grün oder weiss, knapp garen, kalt abschrecken
2	Stck.	Tomaten
1	Stck.	Peperoni gelb
12	Blätter	Pfefferminze
1	Stck.	Zwiebel rot, in Streifen geschnitten
1	EL	Kapern

#### Zubereitung

- Schritt 1:** Alle Zutaten der Marinade abwägen und vermischen.
- Schritt 2:** Alles Gemüse gefällig schneiden.



#### Gewusst?

Die Buschbohne oder auch Fiole genannt (*Phaseolus vulgaris*) gehört zu den Hülsenfrüchten und unterscheidet sich aufgrund ihres recht niedrigen Wachstums von maximal 50 cm von den kletternden Stangenbohnen. Sie ist besonders pflegeleicht, benötigt keine Rankhilfe und verspricht eine schnelle Ernte.

Buschbohnen-Sorten unterscheiden sich häufig in der Farbe der Hülsen voneinander.

Im 16. Jahrhundert wurden die Buschbohnen durch die Spanier von Südamerika nach Europa gebracht.

Bohnen blanchieren, abschrecken und lauwarm in die Marinade geben.  
Kartoffelspalten knapp garen, leicht auskühlen lassen und in die Marinade geben.  
Spargeln schälen und garen.  
Die Spargelspitzen für die Garnitur aufbewahren, den Rest der Spargel in 4 cm Stücke schneiden und zur Marinade geben..  
Rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Peperoni in Streifen schneiden und begeben.  
Tomaten in Spalten schneiden.

- 3. Schritt** Tiefkühl-Meeresfrüchte-Mischung nach Anleitung zubereiten und warm zu den Zutaten geben.
- 4. Schritt** Die gesamte Mischung kühlen und öfters durchmischen.
- 5. Schritt** Gefällig anrichten und mit einer Handvoll Pfefferminz-Blätter bestreuen.

En Guete!

**Tipp:**

- Mit einem frischen Brot und einem leicht kühlen Rot- oder Weisswein geniessen.
- Meeresfrüchte mit Thunfisch oder einem Ei ersetzen.
- Wenn's juflet: Dosen Wachtelbohnen oder Dosen Borlottibohnen nehmen (Doch der Geschmack der Wachtelbohne ist der Hammer!)
- Wenn's nochmehr «juflet»: Bohnen separat kochen mit Natron.

