

Salat aus Borlotti-Bohnen

Zubereitung 30 Min. fertig in 1 Tag 23 Std. 30 Min.
 Zutaten für 4 Portionen

200 g getrocknete Borlottibohne
 1 Fenchel
 2 rote Zwiebeln
 2 rote Paprika
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Handvoll Rucola
 2 EL Kapern
 4 EL Olivenöl
 1 TL Meersalz
 Pfeffer grob gemahlen
 ½ TL Zucker
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Zitronensaft

Die Bohnen mindestens 12 Stunden - am besten über Nacht - in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Quellwasser weg schütten und die Bohnen in kochendem Wasser in 25-35 Minuten bissfest kochen. Die Bohnen abtropfen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln hacken. Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Rucola - bis auf einige Blätter für die Deko - grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den abgetropften Bohnen in eine Schüssel geben. Für das Dressing die Kapern mit dem Olivenöl, dem Meersalz, etwas Pfeffer und den Zucker vermischen. Die Knoblauchzehen schälen und dazu pressen. Den Zitronensaft unterrühren. Das Dressing mit dem Bohnensalat mischen. Den Salat nochmals abschmecken und mit dem restlichen Rucola anrichten.

