

### Rezept

## Artischocken-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Artischocken-Bohnen-Salat, am 02.05.2024

#### **Zutaten**

2 Knoblauchzehen

Salz

4-5 EL Zitronensaft

6 EL Gemüsebrühe (Instant)

1 rote Zwiebel

1/2 Bund glatte Petersilie

8 kleine Artischocken

2 Lorbeerblätter

**300 g** frisch gepalte weiße Bohnen (ersatzweise 150 g getrocknete weiße Bohnenkerne)

6 EL Olivenöl

Pfeffer

3-4 Zweige Bohnenkraut

1/2 Bund Salbei (ca. 15 Blättchen)

# Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 270 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Den Knoblauch schälen. Wasser mit Knoblauch, Lorbeer und 1 Prise Salz aufkochen. Frisch gepalte Bohnenkerne darin in 30-35 Min. gar, aber nicht zu weich kochen. (Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen lassen, dann je nach Alter und Größe der Bohnen in 40-90 Min. weich kochen.) Gegarte Bohnen abgießen und abtropfen lassen, Knoblauch und Lorbeer entfernen.
- 2. Die noch warmen Bohnen in eine Schüssel geben. 3 EL Zitronensaft, Öl, Brühe, etwas Salz und reichlich Pfeffer darübergeben. Alles gut vermischen und Bohnen zugedeckt mind. 2 Std. marinieren lassen.
- 3. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken. Zwiebelstreifen mit Bohnenkraut, Petersilie und Salbei unter die Bohnen mischen.
- 4. Die Stiele der Artischocken ca. 5 cm unterhalb der Blüte abschneiden. Stiele mit einem kleinen Küchenmesser dünn schälen. Die harten äußeren Blätter ablösen, die Spitzen der übrigen Blätter großzügig abschneiden. Die Artischocken vierteln und sofort mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Salzwasser aufkochen. Die Artischocken darin 5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und unter die Bohnen mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm oder abgekühlt servieren.