Rezept

Türkischer Schneewittchen-Salat

Ein Rezept von Türkischer Schneewittchen-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	getrocknete weiße Bohnen
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Weißweinessig
1 Prise	Zucker
	gemahlener schwarzer Pfeffer
3	Zwiebeln
½ Bund	Dill
3 Stängel	Minze
5 EL	entsteinte schwarze Oliven
1	Lorbeerblatt
1 EL	Granatapfelsirup
5 EL	Olivenöl
	Salz
1	rote Spitzpaprikaschote
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
½	Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die eingeweichten Bohnen abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser und dem Lorbeerblatt aufkochen und zugedeckt bei schwächster Hitze in ca. 1 Std. weich köcheln.

3. Inzwischen den Zitronensaft in einer großen Schüssel mit Granatapfelsirup, Essig und Öl verquirlen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Spitzpaprika putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe mit etwas Salz kräftig mit den Händen durchkneten. Dann das Salz mit lauwarmem Wasser abspülen und die Zwiebelringe gut auspressen - sie sind jetzt nicht mehr ganz so scharf und nehmen das Dressing besser auf.

5. Die fertigen Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen, dann mit dem Dressing in der Schüssel vermengen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Paprika und die Zwiebelringe unterheben und den Bohnensalat mind. 45 Min. ziehen lassen.

6. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ein paar für die Deko aufheben. Die restlichen Blättchen fein hacken. Aus der Granatapfelhälfte die Kerne lösen und mit den gehackten Kräutern unter den Salat mischen. Den Salat mit den übrigen Kräuterblättern und den schwarzen Oliven garnieren.