

Rezept

Artischocken-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Artischocken-Bohnen-Salat, am 30.09.2023

Zutaten

2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
Salz	300 g frisch gepalzte weiße Bohnen (ersatzweise 150 g getrocknete weiße Bohnenkerne)
4-5 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl
6 EL Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
1 rote Zwiebel	3-4 Zweige Bohnenkraut
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Salbei (ca. 15 Blättchen)
8 kleine Artischocken	

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 gepalzte 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.