

Rezept

Baked Beans mediterran mit Gurkensalat

Ein Rezept von Baked Beans mediterran mit Gurkensalat, am 18.12.2025

Zutaten

120 g	roter Camargue-Reis		Salz
½	Bio-Salatgurke	1 Prise	Zucker
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 Dose	weiße Riesenbohnen (850 ml)	1 Zweig	Rosmarin
6 EL	Oliveöl		Pfeffer
6 EL	Ajvar (türkisches Paprikamus; aus dem Glas)	250 g	Halloumi-Käse (zyprischer Grillkäse)
1 TL	Weißweinessig		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1110 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 45 Min. oder länger garen; er wird aber nicht so weich wie gewöhnlicher Langkornreis. Gurke waschen und dünn hobeln, mit Salz und dem Zucker würzen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Riesenbohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Bohnen zusammen mit Rosmarin, Knoblauch und Ajvar darunterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei schwacher Hitze ca. 5 Min. schmoren.
4. Den Halloumi in zwei Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, den Käse darin goldbraun braten und nur pfeffern; er ist sehr salzig.
5. Gurken ausdrücken und mit Essig und übrigem Öl vermengen. Die Bohnen heiß mit dem Halloumi und dem Reis servieren; dazu den Gurkensalat.