

Rezept

Bohnen-Zucchini-Salat

Ein Rezept von Bohnen-Zucchini-Salat, am 14.07.2024

Zutaten

100 g kleine weiße Bohnen	1 getrocknete Chilischote
1 Zweig Salbei	1 Lorbeerblatt
200 g zarte Zucchini	Salz, 1 Tomate
1/2 Bio-Zitrone	2 TL Pesto (aus dem Glas)
schwarzer Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Stück Parmesan (ca. 40 g; oder Pecorino)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser in einen Topf füllen. Die Chilischote leicht andrücken, den Salbei kalt abspülen. Beides mit dem Lorbeerblatt zu den Bohnen geben und zum Kochen bringen. Bohnen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in 1-1 1/2 Std. weich kochen.
2. Die Bohnen dann abgießen und abtropfen und abkühlen lassen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini rob raspeln und in einer Schüssel mit Salz mischen. Etwa 10 Min. stehen und Wasser ziehen lassen. Die Flüssigkeit abgießen.
3. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft und die Zitronenschale mit Pesto, Salz, Pfeffer und dem Öl cremig schlagen. Bohnen und Zucchini mit Tomatenwürfeln und der Sauce mischen. Vom Parmesan mit dem Gurken- oder Trüffelhobel mittelfeine Späne über den Salat hobeln.