

Rezept

Grüner Bohnensalat mit Mozzarella

Ein Rezept von Grüner Bohnensalat mit Mozzarella, am 28.09.2023

Zutaten

400 g grüne Bohnen (nach Belieben TK-Bohnen)	Salz
3 EL Haselnussblättchen	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
1 TL Dijon-Senf	$\frac{1}{3}$ TL Harissa (scharfe Würzpaste)
1 EL Weißweinessig	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Pfeffer
100 g Baby-Mangoldblätter	125 g Büffelmozzarella
2 Stängel Dill	2 Stängel Basilikum
6 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 40 g F, 17 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und abtropfen lassen, die Enden abknipsen, und die Bohnen nach Belieben halbieren. Ausreichend Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Die Bohnen (auch TK-Bohnen) im Topf 4-6 Min. garen - sie sollten nicht zu weich werden. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben oder mit dem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen. Den Orangensaft mit -schale, Senf, Harissa und Essig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing mit den Bohnen mischen (sie dürfen noch lauwarm sein, dann anschließend auskühlen lassen).
3. Die Mangoldblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella trocken tupfen, in Stücke schneiden oder zerzupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerzupfen. Mangold und den Großteil der Kräuter unter den Bohnensalat heben. Mozzarella, Haselnussblättchen und die übrigen Kräuter darüber verteilen.