

## Rezept

# Salat aus Bohnendreierlei

Ein Rezept von Salat aus Bohnendreierlei, am 15.05.2025

## Zutaten

<b>250 g</b> grüne Bohnen	Salz
<b>1 Bund</b> Bohnenkraut	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (Füllgewicht 400 g)
<b>1 Dose</b> italienische Riesenbohnen (Füllgewicht 400 g) abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone	<b>2</b> kleine frische rote Chilischoten
<b>1</b> Knoblauchzehe	Pfeffer
<b>3 Zweige</b> Rosmarin	<b>1</b> rote Zwiebel
	<b>80 g</b> Coppa in dünnen Scheiben (italienischer Aufschnitt aus gepökeltem Schweinehals; ersatzweise Parmaschinken)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. Die grünen Bohnen putzen, halbieren und in wenig Salzwasser mit dem Bohnenkraut in 8-10 Min. weich garen, abgießen. Das Kochwasser auffangen. 1 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig und 1-2 EL Garsud zu einer Marinade verrühren. Die Bohnen damit beträufeln.
2. Die Kidneybohnen und die italienischen Riesenbohnen separat in einem Sieb kalt abspülen und in Schüsseln füllen. Die Chilis waschen, putzen, nach Belieben entkernen, fein hacken und über die Kidneybohnen streuen. Restliches Olivenöl mit Zitronenschale, Saft und restlichem Essig verrühren. Marinade mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Hälfte davon unter die Kidneybohnen rühren.
3. Knoblauch schälen und pressen, die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin mit der restlichen Marinade verrühren und über die weißen Riesenbohnen gießen. Coppa zerpfücken und unterziehen. Alles gut durchrühren.
4. Grüne Bohnen, Kidneybohnen und Riesenbohnen zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 Std. durchziehen lassen. Zum Servieren alle Salate mit ihrem Mariniersud nebeneinander auf einer großen Platte anrichten. Dazu passt ein leichter italienischer Sommerwein wie z. B. Galestro.