

Rezept

Salat aus weißen Bohnen, Sellerie, schwarzen Oliven und Minze

Ein Rezept von Salat aus weißen Bohnen, Sellerie, schwarzen Oliven und Minze, am 18.12.2025

Zutaten

200 g getrocknete weiße Bohnenkerne	2 Knoblauchzehen
6 Stangen Staudensellerie	1 Lorbeerblatt
120 g schwarze Oliven mit Stein	1 grüne Chilischote
200 g Feta (Schafskäse)	Salz
schwarzer Pfeffer	2 TL Akazienhonig
2 EL Sherryessig	4-5 EL Olivenöl
1 Bund Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 28 g F, 23 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Bohnen zugedeckt über Nacht quellen lassen.
2. Die Bohnen in ein Sieb schütten, kalt abspülen und in den Suppentopf geben. Den Knoblauch schälen. Den Sellerie waschen, putzen und falls nötig entfädeln. Die grobfaserigen Endstücke mit Knoblauch und Lorbeerblatt zu den Bohnen geben. So viel kaltes Wasser dazugießen, dass es etwa 3 cm über den Bohnen steht. Das Wasser ohne Deckel zum Kochen bringen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Den Deckel auflegen und die Bohnen bei mittlerer Hitze 40-50 Min. garen. Die Bohnen sollen weich sein, aber nicht zerfallen.
3. Inzwischen den geputzten Sellerie klein schneiden, evtl. vorhandenes Selleriegrün ebenfalls klein hacken. Die Oliven vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch klein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Den Feta in kleine Stückchen zerbröckeln oder schneiden.
4. Die fertigen Bohnen vom Herd nehmen, im Sud etwas abkühlen lassen, Lorbeerblatt, Knoblauch und Selleriestücke entfernen. Die Bohnen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Falls es mehr als ¼ l Sud ist, diesen etwas einkochen. Bohnen und Sud wieder mischen, salzen und pfeffern.
5. Den Honig mit Salz, Pfeffer und Essig verrühren, nach und nach das Öl unterschlagen. Die Bohnen mit Sellerie, Oliven, Feta und Chili mischen und mit der Vinaigrette begießen. Den Salat mindestens 2 Std. durchziehen lassen, dabei ab und zu umrühren.
6. Vor dem Servieren die Minze abbrausen und trocken tupfen. Einige Blättchen ganz lassen, den Rest in Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Mit den ganzen Blättchen garnieren. Mit Baguette servieren.