

Rezept

Türkischer Weiße-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Türkischer Weiße-Bohnen-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

250 g getrocknete weiße Riesenbohnen	2 Lorbeerblätter
4 EL Weinessig	1 gestrichener TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 große rote Zwiebel	1 große Tomate
1/2 Bund glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen, mit reichlich kaltem Wasser bedeckt, über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb schütten. Mit der doppelten Menge frischem Wasser bedeckt aufkochen, abschäumen, die Lorbeerblätter zugeben und die Bohnen offen 30 Min. weiterkochen. Dann zugedeckt noch etwa weitere 30 Min. bei schwacher Hitze garen, bis die Bohnen weich sind; sie dürfen aber nicht zerfallen. In dem Kochwasser erkalten und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Olivenöl unterrühren und Bohnen untermischen. 1 Std. gut durchziehen lassen und eventuell auch etwas nachwürzen.
3. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen grob hacken.
4. Die Bohnen auf einer Platte anhäufen, darauf die Zwiebeln, die Tomaten und Petersilie verteilen.