Rezept

Weißer Bohnensalat mit Tomaten

Ein Rezept von Weißer Bohnensalat mit Tomaten , am 12.10.2024

Zutaten

- **400 g** getrocknete weiße Bohnen
- **2** Lorbeerblätter
- **2** Frühlingszwiebeln
- **1** rote Spitzpaprika
- **3 Stängel** Dill
- **8 EL** Olivenöl
- **3** Knoblauchzehen
- **1** Zwiebel
- **500 g** Tomaten (nach Belieben verschiedene Sorten)
- **4 Stängel** glatte Petersilie
- **1** Zitrone
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Am Vortag die Bohnen in einem Topf in reichlich Wasser über Nacht (mind. 12 Std.) einweichen.

2. Am nächsten Tag den Knoblauch schälen und andrücken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit reichlich Wasser (ohne Salz) wieder in den Topf geben, Knoblauch und Lorbeerblätter hinzufügen. Die Bohnen offen in ca. 1 Std. weich köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren und aufsteigende Trübstoffe mit dem Schaumlöffel abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen.

3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in mund-gerechte Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen (Dill) abzupfen und hacken.

4. Den Saft der Zitrone auspressen. Bohnen, Zwiebel, Frühlings-zwiebeln, Tomaten, Spitzpaprika, Kräuter, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Salz würzen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.