

Bohnensalat mit Birnen und Räucherforelle

Zutaten für die Vinaigrette (für 6 Personen):

- 300 ml Multivitaminsaft
- 0,5 Bio-Orange
- 0,5 Bio-Zitrone
- 3 EL Rapsöl
- Honig
- Salz
- Pfeffer

Multivitaminsaft um ein Drittel einkochen, danach etwas abkühlen lassen. Saft und geriebene Schale der halbierten Zitrusfrüchte hinzufügen. Anschließend den Honig und das Rapsöl unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette beiseitestellen und etwas ziehen lassen.

Zutaten für den Salat:

- 500 g grüne Bohnen
- 500 g gelbe Bohnen
- 1 Glas weiße Bohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 4 Schalotten
- 4 Birnen
- 1 geräucherte Forelle
- 3 Tomaten
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Frische Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Kochwasser etwas salzen und 1 Zweig Bohnenkraut hinzufügen. Die Bohnen nacheinander oder getrennt 5-7 Minuten garen. Die gelben Bohnen haben eine etwas kürzere Garzeit. Die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Bohnen aus dem Glas nehmen, abspülen und ebenfalls abtropfen lassen.

Forelle enthäuten, entgräten und in Stücke zupfen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden, Tomaten entkernen und vierteln. Birnen entkernen und ebenfalls vierteln. Das Bohnenkraut säubern und fein hacken.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos darin andünsten. Alle Bohnen hinzufügen. Lorbeer und Bohnenkraut dazugeben, alles vermengen und 3-4 Minuten garen. Dann die Tomaten hinzufügen und weitere 2-3 Minuten schmoren.

Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Forellensstücke dazugeben. Parallel die Birnen mit etwas Rapsöl in einer separaten Pfanne 3-4 Minuten braten. Zu den Bohnen geben und den Salat mit der Vinaigrette vermengen. Nochmals mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Bauernbrot

Den Bohnensalat lauwarm auf Teller geben und mit geröstetem Bauernbrot servieren. Man kann den Salat auch auf dem Bauernbrot anrichten.

Sendung/Quelle: DAS!
Sendetermin: 18.08.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen