



Salade rose (Bohnensalat)

Bei Verwendung von bereits gekochten Bohnen(resten) gute Möglichkeit für kalte Küche an heissen Tagen.

Man kann auch diverse Bohnen/Hülsenfrüchtlerrreste verwerten, die aber alle etwa die gleiche Kochzeit haben sollten.

Auch gut zum mitnehmen für den Lunch.

Für 6 Portionen

150 weisse Bohnen und 150 g Kidney Bohnen (getrocknet)

Oder: ca. 600 g (Abtropfgewicht) bereits gekochte Bohnen aus dem Glas

2 reife Avocados

Sauce:

1 TL Senf

4 EL Olivenöl

2-3 EL Kräuternessig

Meersalz, Kräutersalz

1 Frühlingszwiebel oder Schalotte

Schnittlauch

Estragon frisch oder getrocknet

Pfeffer

Etwas Zitronensaft



Die (getrockneten) Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen, die Bohnen spülen und gut mit frischem Wasser bedeckt etwa 1 Stunde weichkochen. Das Kochwasser abschütten, etwas auskühlen lassen. *Alternativ: Glas/Dose öffnen, Flüssigkeit abgiessen.*

Die Zutaten für die Sosse in eine grosse Schüssel geben und gut zu einer sämigen Sosse verrühren. Die Bohnen untermischen und den Salat erkalten lassen. Die Avocados in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Abschmecken.

Kulinarische Empfehlung

Dazu passt: rezenten Käse oder Frischkäse

Grüner Salat oder ein paar Salatblätter

Brot oder gekochtes Getreide