

Cannellini-Bärlauch-Salat



PORTIONEN

4



DAUER

50 Min. (+ 1 Nacht)

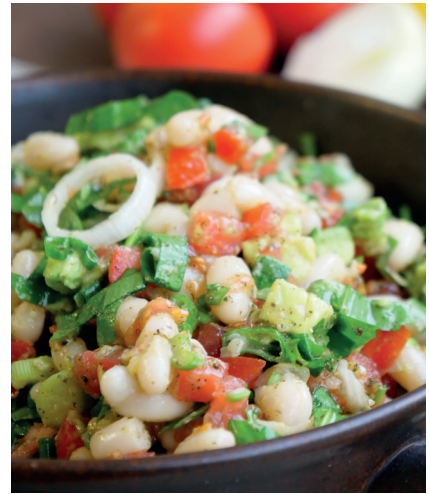


SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

150 g	Cannellini-Bohnen
ca. 1 l	Kochwasser
3 EL	Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Steinsalz
1 TL	Gemüsebrühpulver
1 TL	getrocknete Minze
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
3	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	frische Bärlauchblätter
1	Avocado



BESCHREIBUNG

Cannellini-Bohnen sind größer und auch etwas heller als weiße Bohnen. Beim Kochen werden sie innen schön weich, ohne äußerlich zu zerfallen, und eignen sich deshalb sehr gut für Gerichte, bei denen sie ihre Form behalten sollen.

ZUBEREITUNG

1. Bohnen über Nacht einweichen und abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und für ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen (sie sollten gar sein, aber nicht zerfallen).
2. Frische Bärlauchblätter in Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden.
4. Avocado längs halbieren, den Kern herausholen und mit einem Messer ein Gitter in das Fruchtfleisch schneiden. Mit einem Löffel die Avocadowürfel in 2 Schichten herauslösen.
5. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Gemüsebrühpulver, getrockneter oder frischer Minze und gepresstem Knoblauch mischen.
6. Gewürfelte Tomaten, gekochte Cannellini-Bohnen, Frühlingszwiebeln, gehackte Bärlauchblätter und Avocadowürfel zur Salatsoße geben und gut unterheben.
7. Etwas durchziehen lassen.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com