



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats September

Mutti's Bohnensalat

von Annette Forsyth

Hier zur Abwechslung mal ein erfrischendes Familienrezept.

Zutaten für 4-6 Personen

500 g	Bohnen (gerne Stangenbohnen)
	Bohnenkraut soweit vorhanden
1 TL	Zucker
1	Zwiebel
Salz	
1	Prise Zucker
	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Weißweinessig
6 EL	Olivenöl
1	2cm-großes Stück Ingwer
1	Knoblauchzehe
3	Nelken
2	Lorbeerblätter
1	EL Majoran
	Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser mit 1 Teelöffel Zucker und Bohnenkraut dünsten bis sie fast weich sind (15-20 Minuten). Dann die Bohnen abgießen aber zuvor eine große Tasse Bohnenwasser auf die Seite stellen.
2. Die Zwiebel fein schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
3. Aus Salz, Zucker, Pfeffer, Essig und Öl eine Salatsauce rühren. Eine halbe Tasse Bohnenwasser begeben. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Nelken, die Lorbeerblätter und Majoran untermischen. Mit Zitronensaft abschmecken.
4. Die Sauce vorsichtig über den Bohnen verteilen und immer wieder mit 2 Löffeln die Sauce über die Bohnen geben, damit sie gut durchziehen.

Tipp: Mutti ließ den Salat meist einen Tag durchziehen. Man kann den Salat aber auch am selben Tag essen. Die Sauce muss etwas nach Essig schmecken und kann noch mit Bohnenwasser verlängert werden, damit die Bohnen auch besser bedeckt sind. Vor dem Servieren die Kräuter herausnehmen.

Guten Appetit!