



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Borlottibohnensalat mit Bärlauchknospen, Schinken und Gemüse

Zubereitungszeit: 9 h **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 9 h 10 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 120 kcal

Zutaten

500 g getrocknete Borlottibohnen - wie oben beschrieben gekocht und abgekühlt

100 g geräucherter Schinken oder mageren Speck - in Würfel geschnitten

100 g Zwiebel – geschält und in feine Würfel geschnitten

100 g Knollensellerie - geschält und in Würfel geschnitten

100 g Karotten - geschält und in Würfel geschnitten

100 g Pfälzer Rüben - geschält und in Würfel geschnitten

50 ml Gemüsebrühe oder Weisswein

20 g eingelegte Bärlauchknospen

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

3 Esslöffel EL gutes Olivenöl

3 Esslöffel oder nach Geschmack Apfelessig oder die Flüssigkeit von den eingelegten Bärlauchknospen

Etwas Frische gehackte Kräuter wie Frühlingszwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon und Ysop

Etwas Dijonsenf

Etwas Frischer oder eingelegter Meerrettich

Prise(n) Salz, schwarzer Pfeffer, Chili

Vorbereitung der Bohnen

1. Als Erstes solltest Du die Bohnen kalt abwaschen und sie abtropfen lassen. Das gilt für alle getrockneten Hülsenfrüchte, denn Du weißt nie, wo sie vorher waren. Anschließend gibst Du die Bohnen in ein lichtdichtes Gefäß (z. B. einen Topf mit Deckel), bedeckst die Bohnen mit mindestens der

dreifachen Menge Wasser und deckst das Ganze mit einem Deckel oder einem Teller ab. Lasse sie nun über Nacht - mindestens sechs bis zwölf Stunden - einweichen. Das verkürzt nicht nur die Garzeit, sondern reduziert auch Hemmstoffe.

2. Nachdem Einweichen schüttest Du das Wasser ab, wäschst die Bohnen erneut kalt ab, bedeckst Sie wieder mit mindestens fünf Fingerbreit Wasser (also ca. die dreifache Menge Wasser) und bringst das Ganze bei voller Hitze (ohne Deckel) möglichst schnell zum Kochen.

3. Den dabei entstehenden Schaum schöpfst Du regelmäßig ab, bis es aufhört zu schäumen.

4. Jetzt salzt Du die Flüssigkeit nach Geschmack und gibst einen kleinen Spritzer Apfelessig bei – dieser hilft bei stark kalkhaltigem Wasser mit, die Bohnen besser weich werden zu lassen. Solltest Du weiches Wasser haben oder Dein Trinkwasser dementsprechend aufbereiten kannst Du diesen Schritt auslassen. Ich gebe gerne noch ein paar Lorbeerblätter oder eine mit Lorbeerblättern und Nelken gespickte geschälte Zwiebel bei.

5. Jetzt reduzierst Du die Hitze so weit, dass es schön langsam vor sich hin kocht, und setzt den Deckel leicht schräg an. So lässt Du das Ganze ca. 30 bis 60 Minuten köcheln. Für dieses Rezept sollten die Bohnen weich sein aber noch nicht verkocht. Du merkst, dass die Bohnen gut sind, wenn das Mundgefühl cremig wird und nicht mehr grieselig ist. Das Ganze geht auch im Schnellkochtopf, was die Garzeit mehr als halbieren kann, aber dabei gehen oft viele Bohnen kaputt. Achtung: Ich empfehle Dir, die Bohnen nach dem Kochen mit der Flüssigkeit bedeckt stehen zu lassen. Solltest Du die Bohnen erst später weiterverarbeiten, dann kühle den Topf mit den Bohnen im Wasserbad ab und lagere die Bohnen bis zur Verwendung - mit Flüssigkeit bedeckt. Dadurch kannst Du einen häufig gemachten Fehler vermeiden: Dampfen die Bohnen aus, werden sie wieder hart, manchmal bis zur Ungenießbarkeit, obwohl man sie zuvor weichgekocht hat.

Zubereitung des Salates

1. Einen Topf mit passendem Deckel bei mittlerer Hitze ohne Deckel aufheizen lassen.

2. Etwas einfaches Olivenöl, Karotten, Pfälzerkarotten, Sellerie und etwas Salz begeben und farblos andünsten.

3. Schinkenwürfel und Zwiebeln begeben und weiter andünsten. Mit Brühe oder Wein ablöschen und den Deckel für ca. 2 Minuten aufsetzen, bis das Gemüse weich ist.
4. Topf vom Herd ziehen. Bohnen, Essig, Senf, Meerrettich, Bärlauchknospen, Kräuter und Gewürze begeben und gut durchmengen.
5. Mit dem guten Olivenöl, Essig und Gewürzen fertig abschmecken und servieren.
6. Am besten schmeckt der Salat bei Zimmertemperatur.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du den Salat variieren?

Vegetarier und alle, die es nicht mögen, lassen einfach den Schinken weg. Du kannst die Bohnensorte, das Gemüse, Essig, Kräuter und Öl variieren. Außerdem kannst Du z. B. getrocknete Tomaten oder Oliven begeben. Bei den Gewürzen kannst Du auch mithilfe von geräuchertem Paprikapulver eine weitere Geschmacksnote einbringen.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir gerne, wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:

7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast