

Griechischer Riesenbohnen-Salat mit „Grillkäse“

Ein Blick in meine Kristallkugel hat mir verraten, dass es bald wärmer wird, als es die letzten Wochen war. Deswegen haben wir schon mal diesen zauberhaften Bohnensalat für euch kreiert, so seid ihr bestens gerüstet, wenn sich die Sonne dann endlich wieder blicken lässt. Legen wir los...



Rezepttyp

- Hauptspeise/Beilage
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten Zubereitung (excl. Einweich- und Ziehzeit)

Zutaten für 2 Hauptspeisen oder 4 Beilagen-Portionen

für den Salat:

- 200g getrocknete weiße Riesenbohnen für 12 Stunden eingeweicht
- 250g aromatische Rispen Tomaten geviertelt
- 70g entsteinte grüne und Kalamata Oliven
- 1 große Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten
- 50g getrocknete Tomaten grob zerkleinert
- reichlich frische Petersilie gehackt
- 50g Rucola gewaschen und etwas zerkleinert
- etwas frischen Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

für die Marinade:

- 4 EL weißen Balsamico Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Oregano getrocknet
- Salz, Pfeffer

weitere Zutaten:

- veganer Grillkäse (optional)
- getrocknete Kräuter nach Belieben (z. B. Oregano, Thymian, Chiliflocken)
- Öl für die Pfanne

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das Wasser der eingeweichten Bohnen abgießen und die Riesenbohnen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Anschließend nach Packungsanleitung in ca. 60-70 Minuten weich kochen. Die Bohnen abgießen und auskühlen lassen.
2. Für den Salat alle Zutaten (außer Rucola) in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
3. Für das Dressing die Zutaten gut miteinander vermischen und den Bohnensalat damit marinieren. Für etwa 30 Minuten beiseite stellen und gut durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit den „Käse“ nach Belieben mit getrockneten Kräutern bestreuen und in einer Grillpfanne in etwas Öl goldbraun backen.
5. Zum Schluss den Rucola unter den Salat heben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den griechischen Bohnen-Salat mit dem „Grillkäse“ anrichten und sofort servieren!



Rezeptbeschreibung

Alle Bohnensorten sind regelrechte Nährstoff- und Proteinbomben, aber das wisst ihr sicher schon. Die weißen Riesenbohnen sind – ähnlich wie Käferbohnen – extrem cremig und sorgen für ekstatische Gaumenerlebnisse. Statt dem „Grillkäse“ könnt ihr auch einfach ein Knoblauchbaguette oder einen guten Tofu eurer Wahl nehmen und diesen scharf anbraten. Der Salat eignet sich perfekt für ein gemütliches Picknick oder eine Grillfeier – natürlich rein pflanzlich, sonst wäre es ja im wahrsten Sinne des Wortes ein „Opferfest“ und keine Feier 😊.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik