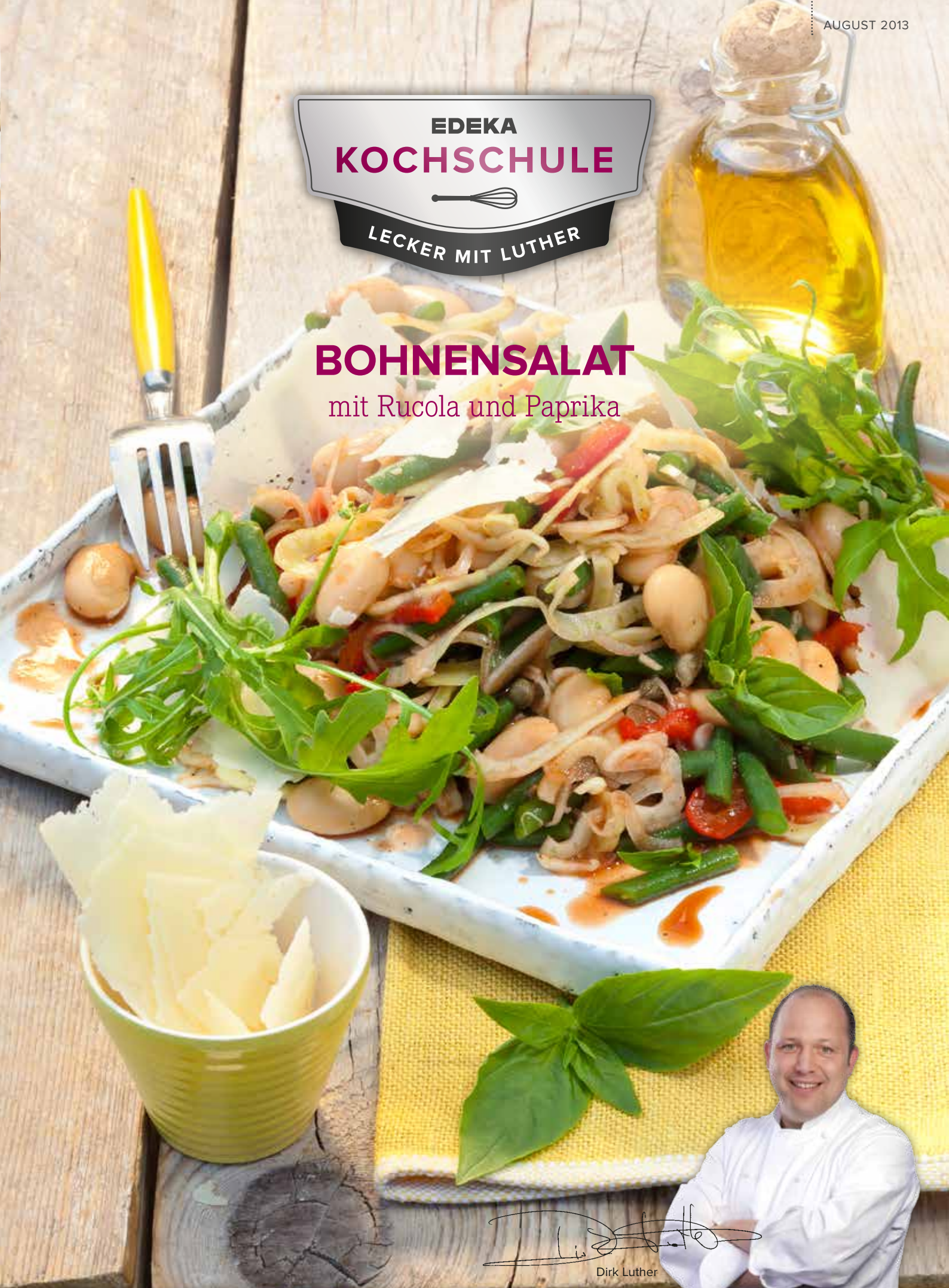


EDEKA
KOCHSCHULE

LECKER MIT LUTHER

BOHNENSALAT

mit Rucola und Paprika




Dirk Luther

Bohnensalat

mit Rucola und Paprika

ZUTATEN

300 g Kniabohnen
1 Unsere Heimat Fenchelknolle
4 Schalotten
2 Unsere Heimat rote Paprika
1 Dose große weiße Bohnen
6 Sardellenfilets
12 EL Mini-Kapern
1 EL Rotweinessig
1 EL Balsamicoessig
100 ml Tomatensaft
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
80 g Unsere Heimat Rucola
1 Unsere Heimat Topf Basilikum
100 g Parmesan, gehobelt



Topf Bio Basilikum



SARDELLEN

Sardellen gehören zur Familie der Heringsartigen. Es gibt etwa 140 verschiedene Arten, die bis zu 41 Zentimeter lang werden können. Sardellenfi-



lets sind in sehr salzige Lake eingelegt. Deshalb sollte man sie vor dem Verzehr gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Sie passen besonders gut zu Tomatensauce oder hartgekochten Eiern.



ZUBEREITUNG Die Kniabohnen putzen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Fenchel und Schalotten in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Paprika häuten (siehe Rezept Rumpsteak) und in Streifen schneiden. Die weißen Bohnen unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden und die Kapern grob hacken. Die Essige mit dem Tomatensaft in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten miteinander vermengen, den Rucola und die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren unterheben. Mit reichlich gehobeltem Parmesan bestreuen.

★ PROFITIPP

Kniabohnen sind fadenfrei und daher besonders beliebt. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass sie fest und knackig sind. Im Kühlschrank können die Bohnen zwei Tage aufbewahrt werden oder man friert sie - nach vorherigem Blanchieren - ein. Grüne Bohnen sollten nur gekocht gegessen werden, da sie im rohen Zustand gesundheitsschädliche Stoffe enthalten.



Fenchelknolle