

Bohnensalat mit Speck

30 Minuten



Zutaten

- 300 g Cocobohnen
- 500 g Buschbohnen
- 2 Zweiglein Bohnenkraut
- Salzwasser, siedend
- 1 Schalotte
- 150 g Speckwürfeli
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Kapuziner- und Borretschblüten zum Garnieren

Pro Person: 17 g Fett, 11g Eiweiss,
8g Kohlenhydrate, 988 kJ (237 kcal)

Kochanleitung



1 Bohnen schräg in Stücke schneiden, mit dem Bohnenkraut im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen. Herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen.



2 Schalotte fein hacken, mit den Speckwürfeli in derselben Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Bohnen daruntermischen.



3 Essig und Öl verrühren, würzen. Über die Bohnen giessen, mischen. Bohnensalat auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren.

Dazu passt: Focaccia.