Artikel vom 29.05.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:37 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tuerkisch-angehauchter-bohnensalat

Türkisch angehauchter Bohnensalat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (2 Personen):

400 g Cannellinibohnen,

200 g Kirschtomaten,

1 rote Zwiebel,

1 Bund glatte Petersilie,

1 Zitrone,

3 EL Tahin (Sesampaste),

1 1/2 EL Apfelessig,

1 Knoblauchzehe,

Salz,

Pfeffer,

1 TL Chili Flocken,

1 Brötchen.

Zubereitung: Die Cannellinibohnen waschen und in eine Salatschüssel füllen. Anschließend die Kirschtomaten waschen und in zwei Hälften schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und diese grob hacken, sodass die Petersilie nicht zu fein wird. Die Tomaten, die Zwiebel und die Petersilie der Salatschüssel beifügen und alles vorsichtig durchmischen. Die Zitrone auspressen und zusammen aus dem Tahin, dem Apfelessig und der feingehackten Knoblauchzehe eine Sauce anrühren. Diese mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken. Nun die Sauce über die Bohnenmischung geben und gut umrühren. Für einen intensiveren Geschmack den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren das Brötchen in kleine Stücke schneiden oder mit den Fingern zerpflücken und dem Salat unterheben. So werden die Brötchenstücke nicht matschig.

Tipp: Auch Brötchen vom Vortag können wunderbar verwertet werden, da die Sauce die Brötchen wieder etwas geschmeidiger im Biss macht.