

Bohnensalat mit Körnerbohnen

Auch bei diesem Rezept gehe ich mit der Menge rein nach meinem Gefühl!

Bohnenkerne einweichen (wenigstens Bohnenkerne einweichen (wenigstens über Nacht) und anschließend kochen bis über Nacht) und anschließend kochen bis sie bissfest bzw. weich genug sind.

In der Zwischenzeit eine (kleine) Zwiebel fein würfeln und etwas Wasser, Salz und ein wenig Zucker und Essig aufkochen und einköcheln lassen.

Die Zugabe von Gewürzen, wie Pfeffer, Piment und Lorbeer bringt bring nach zusätzlichen Geschmack. Damit man jedoch die Gewürze nicht anschließend mühevoll auslesen muss, gebe ich sie in einen Teebeutel mit in den Topf.

Wenn die Bohnen fertiggekocht sind, Abgießen und den warmen Essig Sud zugeben. Gut durchziehen lassen!

Zur Verfeinerung können Kräuter und andere Gemüse, wie Gurken, Zucchini, grüne Bohnen etc. zugegeben werden. Auch hier sind Eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wichtig:

Beim Kochen der Bohnen darf kein Essig zugeben werden, sonst werden diese nicht weich. Salz ist ok. Für Faule ohne eigene Bohnenernte gibt es auch fertig gekochte Bohnen zu kaufen. Bohnen im Glas oder in der Dose. Für die Optik kann man verschiedene Bohnensorten mischen z.B. weiße Bohnen und Kidneybohnen.