

BROTSALAT MIT GRÜNEN BOHNEN UND THYMIAN

BROTSALAT MIT GRÜNEN BOHNEN UND THYMIAN

Kurz vor dem Urlaub stand im Garten nochmal eine große Gemüseernte an – besonders die Bohnen haben gedrängt und wollten unbedingt gepflückt werden. Den Gefallen habe ich ihnen natürlich gerne getan und mich für einen Bohnensalat entschieden. Für meinen klassischen grüne Bohnen Salat mit Speck hat es am Speck gemangelt, außerdem hatte ich irgendwie eher eine vegetarische Variante im Sinn. Aber was könnte den Salat aufpeppen ohne den Bohnen die Show zu stehlen? Ich habe mich für geröstetes Brot entschieden. Sonnenblumenkernbrot um genau zu sein – das hat eine tolle Note ins Spiel gebracht und hat den Brotsalat mit grünen Bohnen zu einem tollen und super unkomplizierten Mittagessen gemacht. Tatsächlich hat mich die Suche nach dem passenden Kraut fast mehr Zeit gekostet als die Zubereitung vom ganzen Salat – aber der Thymian hat am Ende einfach perfekt gepasst. Jetzt habe ich aber genug erzählt – greift zu!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400-500g grüne Bohnen

1/2 Zwiebel

1 TL + 1 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

5-6 Zweige Thymian

2 EL Balsamico Essig

3 Scheiben (ca. 120g) Brot mit Sonnenblumenkernen

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Bohnen hinein geben. Kurz sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die grünen Bohnen ca. 12-15 Minuten weich kochen.

In dieser Zeit das Brot ohne Fett in der Pfanne rösten und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden und den Thymian von den Zweigen streifen.

Einen Teelöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin sanft anschwitzen. Am Ende die Thymianblättchen dazu geben.

Die Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Mit dem Brot, den Zwiebeln und dem Thymian in eine Salatschüssel geben und mit Essig und Öl anmachen. Den Brotsalat mit grünen Bohnen mit Pfeffer und Salz abschmecken und lauwarm oder kalt servieren.

Schnell und lecker!

