

GRÜNE BOHNEN SALAT MIT SPECK

GRÜNE BOHNEN SALAT MIT SPECK

Bei meinen Eltern gab es vor einiger Zeit zum Grillen einen leckeren Salat mit grünen Bohnen. Als jetzt die erste Ernte der leckeren Bohnen anstand (wer mir auf Twitter folgt hat es ja bereits gesehen) war ganz klar – daraus mache ich Salat. Früher habe ich grüne Bohnen gehasst. Das lag aber vor allem daran, dass ich damit diese furchtbaren Dosenbohnen verbunden habe. Mit schönen frischen Bohnen kann ich mich aber mehr als anfreunden und der Salat hat wunderbar zu einem schönen Steak gepasst!



Zutaten für 2-4 Personen:

200g grüne Bohnen

Salz & Pfeffer

125g Speckwürfel

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Himbeeressig (oder ein Balsamico Bianco)

Zubereitung:

Die Bohnen waschen und die Stielansätze entfernen. In mundgerechte Stücken schneiden.



12 Minuten in Salzwasser köcheln lassen, ich habe hier recht dicke Bohnen – bei Bobby oder Kenia Bohnen eher etwas kürzer, bis die Bohnen weich sind aber nicht verkocht.

Kalt abschrecken und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Essig und Öl anmachen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch sehr fein hacken. Gut vermischen und wenigstens 10 Minuten ziehen lassen.

Den Speck ohne zusätzliches Fett scharf anbraten und untermengen.



Der Salat wird am besten lauwarm serviert, schmeckt aber auch kalt.

Lasst es euch schmecken!

