

Rainer Sass | Griechischer Salat mit Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Kopfsalate oder Römersalate
- 200 g gegarte, weiße Dicke Bohnen (aus dem Glas)
- 200 g Grüne Bohnen
- 2 Knollen Fenchel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 (Bio-) Zitrone
- 100 g Schafskäse
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder Honig

Zubereitung:

Für den Salat eignen sich am besten die inneren hellgrünen Blätter. Diese säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und etwa 10 – 12 Minuten kochen, dann abschrecken. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Lamellen teilen.

In 2 Pfannen Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Fenchel separat einige Minuten bei mäßiger Hitze farblos anschwitzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Olivenöl und Saft von ½ Zitrone vermengen. Etwas Abrieb, Zucker und Salz hinzufügen.

Alle vorbereiteten Zutaten und die abgetropften weißen Bohnen in eine Schale geben und mit der Vinaigrette vermengen. Gegebenenfalls etwas mehr Vinaigrette herstellen. Nun den Schafskäse zerbröckeln und zum Salat geben.

Interessanter schmeckt der Salat mit geriebenem Schafskäse. Den Käse dafür etwa ½ Stunde in das Tiefkühlfach legen und anschließend mit einer Reibe in feine Späne hobeln.

Rezept: Rainer Sass

Quelle: Sass: So isst der Norden vom 18.10.2020