



Griechischer Bohnensalat

von Nadia-Alexia Challah

Zutaten für vier Personen (für eine mittelgroße Schüssel):

300 g kleine weiße, getrocknete Bohnen (oder 500 g weiße Bohnen aus der Dose)
Ca. 15 Kirschtomaten
60 g Kalamata Oliven ohne Kern
2 rote Spitzpaprikas gegrillt (selbst gegrillt oder fertig aus dem Glas)
1/2 Bund frische Petersilie
1/2 Bund frische Minze

Dressing:

50 ml Natives Olivenöl Extra
20 ml Rotweinessig
Saft einer halben Zitrone
1 TL Honig
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Oregano, getrocknet
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer

Optional:

200 g Fetakäse

Zubereitung:

Bohnen ca. zwölf Stunden vor Zubereitung einweichen und am Folgetag rund 45 Minuten köcheln lassen, bis sich weich werden, jedoch mit einem leichten Biss. Je länger die Einweichzeit, desto kürzer ist die Kochzeit. Die Bohnen kurz vor Ende der Kochzeit salzen. Danach das Wasser abgießen und die Bohnen abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, die Oliven und Tomaten halbieren und die Paprikas von ihrer Haut trennen und in Streifen schneiden.

Aus dem Rotweinessig, Zitronensaft und -abrieb und Honig das Dressing anrühren. Die gehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzugeben. Idealerweise eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer zum Dressing geben, miteinander vermengen und zu den Bohnen geben.

Nun die Tomaten, Paprikas, Oliven und frischen Kräuter ebenfalls zu den Bohnen geben und miteinander vermengen. Im besten Fall sollte der Bohnensalat ein bis zwei Stunden ziehen. Zum Schluss optional Fetabrösel über den Salat streuen.