

Hier und heute



Bohnensalat mit Ziegenkäse und gebratenen Honig-Nektarinen

Köchin Julia Floß zaubert einen raffiniert sommerlichen Salat aus grünen Bohnen, Ziegenkäse und gebratenen Honig-Nektarinen.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 200 g grüne Bohnen (Buschbohne, Stangenbohne)
- Salz
- 1 Zweig Bohnenkraut oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL heller Balsamessig
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 2-3 Nektarinen
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Honig
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL mittelscharfer Senf
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Ziegenkäse (z.B. Ziegenrolle)
- optional: 50 g Walnüsse + 100 g Taggiasca-Oliven

Zubereitung

Bohnen putzen (Enden abschneiden). In einem Topf Wasser mit 1 TL Salz und dem Bohnenkraut zum Kochen bringen und die Bohnen sechs Minuten darin garen. Sie dürfen beim Kauen nicht mehr quietschen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden oder an der Naht auseinanderziehen. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und mit Essig, einer Prise Zucker und einer Prise Salz in einer Salatschüssel marinieren. Nektarinen halbieren, entsteinen und in zwölf gleich große Stücke schneiden. In einer breiten Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Nektarinen zusammen mit Honig und Thymian dazugeben und kurz karamellisieren. Den Pfanneninhalt zusammen mit den Bohnen in die Salatschüssel füllen. Senf mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Pfeffer glattrühren und zum Salat geben. Ziegenkäse zupfen oder klein schneiden. Wer möchte, röstet Walnüsse in einer trockenen Pfanne und gibt sie grob gehackt dazu. Ebenso die Oliven. Alles gründlich mischen, abschmecken und servieren.

Tipps

- Das Abkochen der Bohnen mit Bohnenkraut vertieft den Geschmack der Bohnen
- Anstelle der Nektarine passen auch Aprikosen, Pfirsiche oder Trauben
- Das Steinobst kann man auch super grillen und anschließend mit Olivenöl, Honig und Thymian marinieren.
- Anstelle von Ziegenkäse passt Feta, Burrata oder Blauschimmelkäse