

Informationen zur Sendung vom 18.07.2025

Salat von dicken Bohnen mit Tomaten, Paprika und Minze

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

Bohnen kochen

250 g Dicke Riesenbohnen
(getrocknet)
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe
Thymianzweige
Salz

Gemüse für den Salat

2 Paprikaschoten
1 rote Zwiebel
1 Zucchini
200 g Kirschtomaten
Handvoll frische Minze
100 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in genügend kaltem Wasser einweichen. Vor dem Kochen das Wasser abgießen, die Bohnen abspülen und mit frischem Wasser in einen Topf geben. Knoblauch und Zwiebel schälen und im Ganzen dazugeben. Mit Lorbeerblättern, Thymian und Salz würzen und circa 60 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl rundum anbraten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Die rote Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikaschoten putzen, dann in Streifen und anschließend auch in Würfel teilen. Die Kirschtomaten halbieren und die Minze fein hacken. Das Gemüse in eine passende Salatschüssel geben.

Wenn die Bohnen gar sind, werden sie in ein Sieb abgeschüttet. Thymianzweige, Lorbeerblätter, Zwiebel und Knoblauch kommen weg. Die abgekühlten Bohnen zu dem Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann ein paar Chiliflocken zugeben. Alles vorsichtig mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Anrichten

Den Salat in der Schüssel servieren. Er schmeckt ohne Beigaben, kann aber auch anlässlich eines Grill-Events zu Schafskäse, Fleisch oder Fisch gereicht werden. Für ein Partybuffet oder ein Picknick den Bohnensalat in Weck-Gläser füllen und einen Deckel auflegen. So lässt sich alles prima vorher vorbereiten, gut transportieren und der Salat sieht auch nach Stunden noch appetitlich aus.

Informationen zur Sendung vom 18.07.2025

Salat von dicken Bohnen mit Tomaten, Paprika und Minze

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

250 g Dicke Riesenbohnen zu 2,50 Euro; 2 Paprikaschoten zu 0,99 Euro; 1 rote Zwiebel zu 0,20 Euro; halber Bund Minze zu 1,00 Euro; 300 g Kirschtomaten zu 1,50 Euro; 250 g Zucchini zu 0,25 Euro; 100 ml Olivenöl zu 1,50 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,20 Euro; 1 kleine Zwiebel zu 0,15 Euro; Salz, Pfeffer, Essig, Thymian und Lorbeerblätter pauschal zu 0,30 Euro.

Pro Portion circa 2,15 Euro.

Dicke getrocknete Bohnen kochen

Die Bohnen waschen und über Nacht in genügend kaltem Wasser quellen lassen. Das verkürzt die Garzeit. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen und die Bohnen abspülen. Im Einweichwasser sammeln sich Stoffe, die für Magen und Darm schwer verdaulich sind. Anschließend die Dicken Bohnen mit frischem Wasser, Salz und Lorbeerblättern, einer Zwiebel und einer Knoblauchzehe in einem Kochtopf circa 60 Minuten garen.

Das Kochwasser immer salzen

Das Salz im Kochwasser bewirkt, dass die Hülsenfrüchte auch von innen aromatisch schmecken. Mit einer späteren Salzzugabe kann das nicht so gut erreicht werden. In vielen Kochbüchern und im Internet gibt es immer wieder den Hinweis, kein Salz ans Kochwasser zu geben. Hierbei handelt es sich um eine deutsche Küchenlegende, die sich in Kochbüchern, bei Küchenprofis und im Internet hartnäckig hält. Wissenschaftlich ist das längst widerlegt. In anderen Ländern ist diese Kochvorschrift unbekannt.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!