



Bohnensalat

Zutaten

Für 4 Personen

200 g getrocknete Borlottibohnen
2 Liter Wasser
2 Zweiglein Rosmarin
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ TL Fenchelsamen, geröstet
Fleur de Sel, nach Bedarf
Pfeffer aus der Mühle
250 g Fenchel, quer in feinen Scheiben
¼ TL Fleur de Sel
75 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in Streifen
50 g schwarze Oliven
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

1. Bohnen kalt abspülen, ca. 12 Std. einweichen, abspülen, abtropfen.
2. Wasser mit Rosmarin aufkochen. Bohnen beigeben, 1-1½ Std. weich köcheln. Bohnen abtropfen.
3. Zitronenschale und alle Zutaten bis und mit Fenchelsamen gut verrühren, Sauce würzen. Die warmen Bohnen daruntermischen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.
4. Fenchelstreifen salzen, Tomaten und Oliven daruntermischen, würzen.

Coop Naturaplan Borlotti-Bohnen

Wie die meisten Hülsenfrüchte, enthalten Borlotti-Bohnen viel Folsäure sowie Eisen (7-9 mg/100 g). Borlotti-Bohnen haben auch einen hohen Eiweißgehalt von 21 Gramm/100 Gramm.

Über Nacht einweichen und mit der 5-fachen Wassermenge bis zu 1 ½ Stunden kochen. 500 g, Fr. 2.80.

