

Salat von Kidney Bohnen an Sellerie

© Joachim Brendel

Zutaten für 4 Personen

500 g Kidney Bohnen, rote - Dose
2 St Staudensellerie mit Grün
1 Zwiebel, groß – ca. 160 g
1 Frühlingszwiebel
½ Zitrone
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
1 TL Senf, mittelscharf
2 TL Knoblauch, fein gehackt
1 EL Weißwein Essig
½ EL Distel Öl
3 EL Wasser

reichlich und kräftig
Chilischoten aus der Mühle

Zubereitung

Die Kidney Bohnen aus der Dose auf einem Sieb sehr gut abspülen, bis das Wasser absolut klar ist. Das hier angegebene Gewicht ist das Abtropfgewicht der reinen Bohnen.

Staudensellerie mit den grünen Blättern, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Petersilie, Knoblauch und Schnittlauch fein hacken.

Wasser, Öl, Weißweinessig, Senf und den Saft der ½ Zitrone gut verrühren, dann alle gehackten Kräuter untermischen und herzhaft mit Chilischoten aus der Mühle (oder geschrotetem Chili) abschmecken. Schließlich das Dressing mit den Bohnen gut vermischen

Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals gut durchmischen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Ein äußerst herzhafter und absolut kalorienarmer Bohnensalat. Schmeckt knackig frisch und angenehm scharf.

Er passt zu vielen Gelegenheiten, nicht zuletzt zum kalten Büffet, schmeckt aber auch solo mit frischen Baguette oder Roggenknäckebröt.

