

Steirischer Käferbohnenalat



Beilage
Rezeptart



30 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit

90 Minuten Kochzeit



Zutaten für 4-6 Portionen

250 g Steirische Käferbohnen (Menge bei trockenen Bohnen)
Prise Zucker, 1 TL Bohnenkraut, 1 Lorbeerblatt, 1 ½ TL Salz
1 Stk. Grazer Krauthauptl
1 Zwiebel (oder 2 Frühlingszwiebel)
Gemüse nach Saison (Tomaten, Keimlinge, Karotten, Sellerie, etc.)
Steirischer Kren g.g.A. frisch gerieben
4 EL Apfelessig
4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Käferbohnen am Vortag einweichen (dreifache Wassermenge) und am nächsten Tag, zusammen mit Zucker, Bohnenkraut und Lorbeerblatt im Einweichwasser weich kochen (Bohnen nur kurz aufkochen lassen und anschließend bei kleiner Flamme ca. 1 ½ Stunden weich dünsten). Am Ende der Kochzeit Salz zugeben, damit sie vorher schneller weich werden. Die weichen Bohnen anschließend abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Den Salat teilen und waschen, Zwiebelringe schneiden und das restliche Gemüse vorbereiten (bei Verwendung von Wurzelgemüse sollte dieses auch weich gedünstet werden). Die Käferbohnen mit Steirischem Kren g.g.A., Apfelessig, Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., Salz und Pfeffer marinieren und für ca. 20 Minuten stehen lassen, damit sich die Bohnen etwas ansaugen können.

Salat kurz vorm Anrichten marinieren, in Salatschüsseln anrichten und darauf die marinierten Käferbohnen platzieren, mit Zwiebelringen und restlichem Gemüse garnieren.

Tipp:

Die Gewürze beim Kochen verringern die blähende Wirkung der Bohnen.

Frische Bohnen sind schneller weich (Kochdauer ca. ½ Stunde), aber als schnelle Alternative zum Kochen gibt es auch gekochte Käferbohnen in Dosen und vereinzelt auf Bauernmärkten.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch