




FAIR TRADE

Rezept

Bohnensalat

Bohnensalat

mit Tahini-Orangen Dressing



4 Personen

ca. 75 Min.
Plus Einweichzeit, 8h

ZUTATEN

400 g	Borlotti Bohnen
150 ml	Gemüsebrühe
1/2	rote Zwiebel
150 g	Karotten
75 g	Lauch
1 Bund	Petersilie

Für das Dressing:

2 EL	Tahini
1/2	Orange, Saft
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tamari
2 EL	Wasser
1 kleine	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

*Produkte aus dem claro Sortiment

ZUBEREITUNG

1) Die Bohnen über Nacht oder mindestens 8h mit reichlich Wasser bedeckt einweichen. Danach das Einweichwasser wegschütten und die Bohnen mit reichlich Wasser spülen.

2) Die Bohnen in reichlich gesalzenem Wasser weich garen, dies dauert ca. 1 Stunde. Danach die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine grosse Schüssel geben.

3) Die Karotten in kleine Würfel und den Lauch in feine Streifen schneiden.

4) Die Gemüsebrühe erhitzen, die Karottenwürfen und die Lauchstreifen während 5 Min darin leicht garen. Dann die Brühe mit den Gemüsestücken über die Bohnen geben.

5) Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zu den Bohnen geben.

6) Das Dressing zubereiten. Dazu in einer kleinen Schüssel das Tahini mit dem frisch gepressten Saft einer halben Orange, Olivenöl, Tamari, Wasser und einer kleinen gepressten Knoblauchzehe vermengen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Bohnen in der grossen Schüssel vermengen.

7) Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren. Guten Appetit!

SERVIERTIPP

Den Bohnensalat mit z.B. einer getoasteten schein Brot servieren oder zusammen in einer Hand voll frischem Nüsslisalat.