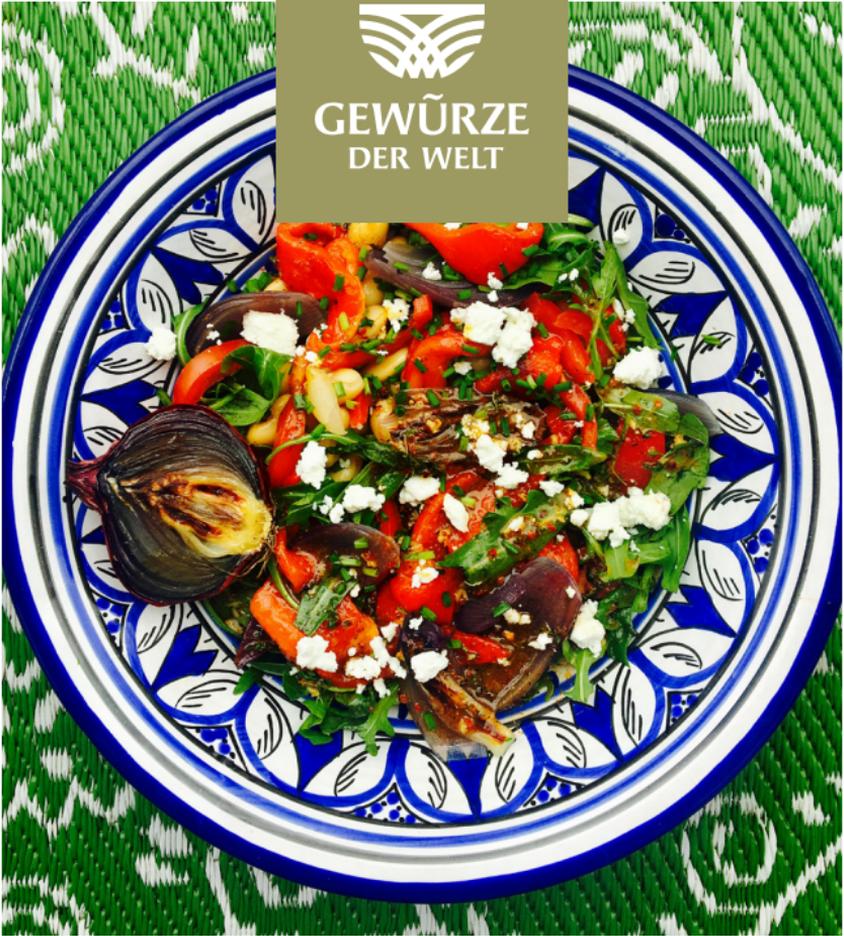




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 62

Bohnensalat mit Harissa-Thymian-Dressing

Zutaten

100 große weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht (oder ein Glas Bohnen aus dem Bio-Laden, Abtropfgewicht 240 g)

1 rote Paprika

2 rote Zwiebeln

Saft von 1 Zitrone

 4 EL Olivenöl

1 EL Apfeldicksaft

 1 TL Harissa

(mit etwas Olivenöl zu einer Paste verrührt)

1 Zweig frischer Zitronenthymian, die Blättchen abgezupft

 Kräutersalz

 Schwarzer Pfeffer

1 Knoblauchzehe, durch die Presse gedrückt

1 Tomate, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten

1 große Handvoll Rucola

3 EL Schnittlauchröllchen

100 g Feta

Rezept

Die eingeweichten Bohnen in Wasser garen, bis sie weich sind. Abgießen und abtropfen lassen. Die ganze Paprika im Ofen rösten, bis sie schwarze Stellen bekommt und die Haut Blasen wirft. Gleichzeitig die halbierten Zwiebeln, mit der Schnittfläche nach unten, in der Schale mitrösten, bis sie weich werden. Die Paprika kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen, dann in Streifen schneiden. Die Schale von den Zwiebelhälften entfernen und die Zwiebelhälften nochmals halbieren. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Apfeldicksaft, Harissa-Paste, Thymianblättchen, Kräutersalz, schwarzen Pfeffer und Knoblauch in einem Schraubglas kräftig schütteln. Abschmecken. Bohnen, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Rucola und Schnittlauch in eine weite Schüssel geben, das Dressing darauf verteilen und vorsichtig den zerkrümelten Feta unterheben.

Guten Appetit!