

Rezept des Monats März 2019

von Helmut Gote

Salat von weißen Bohnen mit Ei und Tahine-Dressing (Sesam-Mus)

Zutaten:

- 250g getrocknete Canellini (kleine weiße Bohnen)
- 2 Tomaten
- 3 hart gekochte Eier
- 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

- 25g Tahine (Sesam-Mus)
- 50ml Olivenöl
- 50ml warmes Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Abgeriebene Schale von einer Zitrone
- 1–2 Esslöffel Zitronensaft
- Schwarzer Pfeffer, Meersalz

Zubereitung:

Die weißen Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser aufsetzen, salzen und in etwa einer Stunde sanft weich köcheln. Die Tomaten entkernen, Glibber in ein Sieb geben und abtropfen lassen, Saft auffangen. Tomaten und Eier klein würfeln, Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alles mit den abgetropften Bohnen und dem abgetropften Tomatensaft mischen. Für das Dressing Tahine, Olivenöl und warmes Wasser gründlich verrühren. Durchgepressten Knoblauch zufügen, herzhaft mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Unter den Salat ziehen und servieren.