



Bohnen-Sommersalat mit Dill

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 500 Gramm dicke Bohnen (Gewicht mit Schale) | ohne Schale etwa 180-200 Gramm
- 150 Gramm grüne Bohnen | in Österreich Fisolen oder Strankerl genannt
- 300 Gramm festkochende Kartoffeln
- 4-5 Radieschen

Für das Dressing (es ist eines meiner liebsten Salatdressings!!)

- 1 Schalotte
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuternessig
- 1-2 TL scharfer Senf | ich benutze österreichischen Estragonsef
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz und schwarzen Pfeffer
- Frischer Dill | Menge nach Belieben

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Kartoffeln waschen. Ich persönlich esse Kartoffeln fast immer mit Schale. Wer mag, kann sie aber auch vor dem Kochen schälen oder sie nach dem Kochen pellen.
2. Die grünen Bohnen/Fisolen gut waschen, die Enden etwas abschneiden und die Schoten halbieren. Dann die dicken Bohnen aus den Schoten lösen, denn die sind gut eingepackt. Die dicken Bohnen-Schoten mit den Fingern seitlich öffnen und die Bohnen herausholen.
3. Sehen sie nicht toll aus? So frisch & knackig - doch aufgepasst, die Bohnen stecken nochmals in einer Hülle. Diese wird nach dem Kochen entfernt.
4. Drei Töpfe mit reichlich gesalzenem Wasser aufsetzen. Die grünen Bohnen in kochendem Wasser etwa 5-6 Minuten bissfest garen. Die dicken Bohnen sind kurz vorher fertig - meist so nach 4 Minuten Kochzeit. Die Kartoffeln bissfest kochen - je nach Art und Größe etwa 10-12 Minuten.
5. Die dicken Bohnen nun vorsichtig aus der Hülle lösen, die sie noch umgibt. Oft ist die Hülle leicht aufgeplatzt und man kann die Bohnen herausdrücken.
6. Sonst einfach die Außenhaut leicht mit dem Fingernagel anritzen und die Bohne auslösen. Ausgelöste Bohnen bereit stellen.
7. Nun bereite ich das Dressing vor. Dafür eine Schalotte abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl mit dem Kräuternessig und scharfem Senf verrühren. Die Schalottenwürfel dazu geben. Dressing mit Gemüsebrühe aufgießen und gut durchmischen. Dill waschen, fein hacken und untermengen. Dressing mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
8. Tipp: Ich gebe immer warme bzw. heiße Brühe zum Dressing. Den Salat serviere ich dann lauwarm. Das schmeckt hervorragend.
9. Kartoffeln kalt abspülen und klein schneiden. Dicke und grüne Bohnen zusammen mit den Kartoffelstücken in eine Salatschüssel geben. Radieschen waschen, klein schneiden und unterheben. Salat mit dem Salatdressing vermengen. Noch etwas frischen Dill über den Salat geben, schwarzen Pfeffer darüber mahlen und noch lauwarm servieren.