

GERSTENSALAT MIT GRÜNEN BOHNEN UND ZWETSCHGEN

für 4 Personen

Gerste und Bohnen

| | | |
|---------|--------------|---|
| 1 Liter | Wasser | |
| 1 KL | Salz | zugedeckt aufkochen |
| 200g | Rollgerste | zugeben, auf mittlerer Stufe, ca. 25 Min. knapp weichkochen, abtropfen lassen |
| 500 g | grüne Bohnen | waschen, rüsten, halbieren oder dritteln im Combisteamer oder auf dem Gitter in der Pfanne knackig garen. |

Sauce

| | | |
|--------|-----------------------------|---|
| 1-2 EL | pikanter Senf | |
| 6 EL | Kräuteressig | |
| 4 EL | Rapsöl, kaltgepresst | |
| 1 EL | Honig | |
| ¾ KL | Salz | |
| 1 | Zwiebel gehackt | |
| 1-2 | Knoblauchzehen gehackt | alle Zutaten für die Sauce gut verrühren |
| | Pfeffer | gekochte Gerste und Bohnen dazugeben |
| 6-8 | Zwetschgen (je nach Grösse) | waschen, vierteln (oder auch kleiner schneiden) zugeben |
| | | alles gut mischen |
| | | bei Bedarf nachwürzen oder mehr Essig/Öl zugeben. |

Varianten

Zwetschgen durch Aprikosen, oder 2 Pfirsiche oder säuerlich-saftige Äpfel ersetzen

Ideen zum Auftischen

- geräuchertes Forellenfilet dazu servieren
- als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Gemüse
- zum Nacht: angereichert mit Fetakäse- oder Sbrinzwürfeli
- praktisch zum Mitnehmen im Glas über Mittag
- schmeckt auch am zweiten Tag noch wunderbar

Rezeptidee fooby, Anpassungen und Ergänzungen LZ Liebegg