

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