

Wachtelbohnnensalat mit Zwiebeln und Tomaten

Zutaten:

- 250 g Wachtelbohnen, getrocknet
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 300 g Tomaten
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Bohnenkraut
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißer Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Wachtelbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag abseihen und mit dem Bohnenkraut in frischem Wasser für ca. 60 Minuten kochen. Immer wieder die Konsistenz prüfen. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten grob würfeln. Die gekochten Bohnen abseihen und noch warm mit der Zwiebel, den Tomaten und der Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Apfelessig mischen und für ca. 20 Minuten marinieren lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und wenn nötig nachwürzen.

Tipp:

Für diesen Salat sind auch Schwarzaugenbohnen sehr gut geeignet. Sie haben eine dünne Schale, sind aromatisch und schmecken leicht süßlich. Für eine griechische Variante werden noch Oliven und Paprikawürfel hinzugefügt.

