

Tomaten-Bohnen-Salat

Dieser Sommersalat mit aromatischen Tomaten, Borlotti- und Buschbohnen schmeckt als leichte Vorspeise genauso gut wie als Beilage zu Gegrilltem.

Für den richtigen Biss sorgen selbstgemachte Rosmarin-Knoblauch-Croûtons.

Zubereitungszeit : 30 Minuten
plus Kochzeit: 1 – 1,5 Stunden
plus Quellzeit: 12 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat

125 g Borlotti Bohnen, getrocknet
500 g Datteltomaten
200 g Buschbohnen
1 rote Zwiebel
Olivenöl
Condimento bianco
schwarzer Pfeffer
Salz



Für die Croûtons:

8 dicke Scheiben mediterranes Weißbrot (ca. 150 g)
2 Knoblauchzehen
frischer Rosmarin
Olivenöl
Meersalzflöckchen

Zubereitung des sommerlichen Tomaten-Bohnen-Salats mit Rosmarin-Knoblauch-Croûtons:

Borlotti Bohnen in eine große Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Am darauffolgenden Tag die Bohnen unter fließendem Wasser abbrausen, in einen Topf mit frischem Wasser geben und bei mittlerer Hitze ohne Salz weich kochen. Das dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Die gekochten Borlotti Bohnen abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.

Währenddessen die Enden der Buschbohnen abschneiden, die Bohnen halbieren und in Salzwasser bissfest garen, anschließend abschrecken.

Die Datteltomaten vierteln, den Strunk entfernen und die Tomaten in eine große Schüssel geben. Rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Die gekochten Busch- und Borlottibohnen ebenfalls in die Schüssel geben. Ein Dressing aus Condimento bianco, Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten und den Salat damit marinieren.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und gemeinsam mit den geschälten und halbierten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Sobald die Weißbrotwürfel anfangen braun zu werden, die gewaschenen Nadeln von 3 – 4 Zweigen Rosmarin zugeben. Wenn die Croûtons rundherum kross gebraten sind, mit Meersalzflocken würzen und auf dem Tomaten-Bohnen-Salat verteilen. Sofort servieren.

Das Rezept für den Sommersalat mit Borlotti-Bohnen, Buschbohnen, Tomaten und selbstgemachten Kräutercroûtons ist August-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Hier werden das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Rezepte mit Hülsenfrüchten zusammengetragen.