

Bohnen-Birnen-Salat mit Käsekugeln

Eine Kombination, die gefällt!

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

125 g Philadelphia-Frischkäse

50 g Parmesan gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

50 g Haselnüsse fein gehackt

500 g Bohnen

Vinaigrette:

3 Esslöffel Estragon-Essig

1 Teelöffel Dijon-Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotte fein gehackt

6 Esslöffel Olivenöl

2 Birnen

1 Frischkäse, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Aus der Masse Kugeln formen und diese in den Nüssen wälzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

2 Bohnen rüsten und in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten knapp weich kochen.

3 Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Schalotten (siehe Tipp) und Öl zugeben und alles mit dem Schwingbesen zu einer cremigen Sauce verrühren.

4 Gekochte Bohnen in ein Sieb abgiessen und mit der Vinaigrette mischen. Etwas ziehen lassen. Lauwarm oder kalt auf Tellern verteilen. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Schnitze schneiden. Zusammen mit den Käsekugeln auf dem Salat anrichten und sofort servieren.



Bohnen über alles

Von einer Bohnen-Familie zu sprechen wäre die Unterbreitung des Jahrhunderts – hier haben wir es mit einer eigentlichen Sippe zu tun! Neben der Buschbohne, der Stangenbohne, der Coco-Bohne und der Prinzessbohne gehören ihr auch die Wachsbohne, die Feuerbohne, die Strumpfbandbohne, die Dicke Bohne und eine ganze Anzahl weiterer Abkömmlinge an. Damit nicht genug: Auch ihre Farbenvielfalt ist beachtlich. Grün ist sozusagen Standard, daneben gibt es sie aber auch in Gelb, Violett oder gesprenkelt. Am besten schmecken Bohnen noch jung und zart. Dann müssen sie vor der Zubereitung nur beidseitig frisch angeschnitten werden. Bohnen eignen sich nicht zum Rohverzehr. Sie müssen mindestens 10 Minuten gekocht werden, damit der unbedenkliche Eiweissstoff Phasin abgebaut wird.



Gedünstete Schalotten und Zwiebeln sind weniger scharf und leichter verdaulich.

Gezähmte Schalotten

Wer rohe Schalotten und Zwiebeln nicht mag oder nicht verträgt, muss auf das aromatische Würzgemüse auch beim Salat nicht verzichten. Fein gehackt und in 1–2 Esslöffel Öl langsam gedünstet, werden Schalotten bekömmlicher und verlieren auch an Schärfe. Ausgekühlt können sie nun zum Schluss zur Salatsauce oder zur Vinaigrette gegeben werden.

Huhn statt Käse

Anstelle der Käsekugeln Pouletbrüstchen in Hühnerbouillon 15 Minuten pochieren, schräg in Tranchen schneiden und auf dem Salat anrichten. Noch schneller: mit Tranchen von Roastbeef servieren.

SAISON KÜCHE

Das marktfrische Kochmagazin der Migros: im Abonnement – 12 Mal jährlich nur 22 Franken.

■ Jetzt bestellen oder Gratis-Probe-Exemplar über:
Tel. 0848 877 777
(normaler Gesprächstarif)
oder per Fax 056 - 417 53 37
Internet www.saison.ch