

Hier und heute

Grüner Bohnensalat mit Zwetschgen, Feta und Sesamdressing

Dass Zwetschgen auch in herzhaften Gerichten schmecken, zeigt Julia Floß mit ihrem grünen Bohnensalat: Neben Perlgraupen und Feta sorgen sie für eine fruchtige Note.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten

- 170 g Perlgraupen
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 400 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Dukka (nordafrikanische Gewürzmischung – alternativ: Kreuzkümmel, Koriandersaat, gehackte Nüsse und Sesam)
- 8 Zwetschgen
- 3 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Honig
- 1–2 TL Granatapfelmelasse
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Stangen Frühlingslauch
- 2 Zweige Minze
- 4–5 große Datteln
- 150 g Feta
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Perlgraupen in einem Sieb gründlich abspülen und in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe bedecken und aufkochen. Bei mittlerer Hitze garen, bis die Graupen weich, aber noch leicht bissfest sind. Ca. 25–30 Minuten. Gelegentlich umrühren. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.

Währenddessen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kichererbsen abgießen, abspülen, gründlich abtropfen lassen und mit einem Küchentuch möglichst trocken tupfen. Auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl und Dukka vermengen und mit etwas Salz würzen. Im heißen Ofen etwa 25–30 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch das Blech schütteln.

Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Nach etwa 15–20 Minuten die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, die Zwetschgen mit der Schnittfläche nach oben dazulegen und alles für weitere 10–12 Minuten zurück in den Ofen geben. Die Zwetschgen sollen weich werden und an den Rändern leicht karamellisieren, aber noch ihre Form behalten.

Inzwischen die grünen Bohnen putzen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser und dem Bohnenkraut zum Kochen bringen. Die Bohnen darin etwa 6–10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Das Bohnenkraut

Hier und heute



entfernen und die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Dressing Tahini, den Saft der Zitrone und den fein gehackten Knoblauch verrühren. Honig und Granatapfelmelasse unterrühren und mit etwas Wasser zu einem cremigen, leicht fließenden Dressing verdünnen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Frühlingslauch und Minze fein schneiden und bereitstellen. Die Datteln halbieren, entkernen und fein würfeln.

Die Perlgrauen in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Grüne Bohnen, Datteln und etwa zwei Drittel der knusprigen Kichererbsen dazugeben und unterheben.

Den Salat auf einer großen Platte anrichten. Die gerösteten Zwetschgen darauf verteilen, die restlichen Kichererbsen darübergerben und den Feta grob darüber bröseln. Mit Minze und Frühlingslauch garnieren und zum Schluss noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Am besten schmeckt der Salat lauwarm oder bei Zimmertemperatur.

Währenddessen in einer breiten Pfanne Butter auslassen und die Semmelbrösel zusammen mit dem Haselnussgrieß bei niedriger Hitze leicht anrösten. Zimt, Zucker und eine Prise Salz dazugeben.

Die Knödel einzeln mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, in den warmen Bröseln wälzen und servieren.