

Sommer Bauerntopf-Salat

Einweichzeit: 12 Stunden und Zubereitung 30 Min. Dieser Salat kann gut vorbereitet werden. Ideal zum Mitbringen bei einer Einladung. Zum Salat passt sehr gut ein frisches Baguette-Brot.

Zutaten für 4 Portionen

200g	Bauerntopf Bohnen*
2	Schalotte (rote Zwiebel)
2	rote Peperoni
2	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Stangensellerie
2	Handvoll Rucola
2EL	Kapern
4EL	Rapsöl*
1TL	Kräutersalz*
1EL	Senf*
½TL	Zucker
2	Knoblauchzehen
3EL	Zitronensaft
1EL	Kräuteressig
	Pfeffer Salz



Zubereitung:

Die Bohnen mindestens 12 Stunden - am besten über Nacht - in kaltem Wasser einweichen.

Das Quellwasser weg schütten und die Bohnen in kochendem Wasser in 25-35 Minuten bissfest kochen. Die Bohnen abtropfen lassen.

Die Zwiebeln hacken. Die Peperoni putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern Rucola - bis auf einige Blätter für die Deko – in 3cm Lange Stücke schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit den abgetropften Bohnen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Kapern mit dem Olivenöl, dem Kräutersalz, etwas Pfeffer und dem Zucker vermischen. Die Knoblauchzehen dazu pressen. Den Zitronensaft unterrühren. Das Dressing mit dem Bohnensalat mischen. Den Salat nochmals abschmecken.

*Diese Zutaten sind in unserem Mühlenladen und im Online-Shop erhältlich