



MEDITERRANER BOHNENSALAT

Zutaten:

500g	grüne Bohnen
100g	Brotwürfel
2 EL	Olivenöl
2 EL	Würzhefeflocken
1 TL	ingelegte Kapern, gehackt
10	Oliven, entkernt, geviertelt
10	Blatt Basilikum

Für die Vinaigrette:

3 EL	vegane Mayo
3 EL	weißer Balsamico Essig
1 EL	Shiro Miso
1 EL	Zitronensaft

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Einen Topf mit Wasser erhitzen, etwas Salz hineingeben und die Bohnen darin 7-8 Minuten garkochen. In eine Pfanne die Brotwürfel geben, Olivenöl darüber träufeln, mit einer Prise Salz würzen und alles langsam anrösten.

Für die Vinaigrette die Mayonnaise, Zitronensaft, Balsamico Essig, Shiro Miso vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller verteilen und die Oliven sowie Kapern darüberstreuen. Die fertigen Bohnen abgießen und ebenfalls auf der Vinaigrette anrichten. Nun die Hefeflocken auf die angerösteten Croutons geben, alles miteinander vermischen und als Topping über den Salat geben. Basilikum fein schneiden und ebenfalls darüberstreuen.

Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstelle der Brotwürfel kann man auch Räuchertofu zu knusprigen Croutons ausbraten oder ein paar Cashewnüsse anrösten oder einfach etwas veganen Feta über den Salat streuen.

Wer möchte kann noch etwas feingeriebenen Knoblauch zu den Croutons geben.

Anstatt der Kapern, Oliven und Basilikum kann man auch ein paar getrocknete Kirschen oder Cranberries, angeröstete Haselnusskerne und Petersilie dazugeben.

Tipp:

Damit die Bohnen schön grün bleiben, gerade auch wenn man diese aufbewahren will, sollte man sie mit kaltem Wasser abschrecken.



BOHNENPASTA

Zutaten:

250 g breite Bohnen

Soße:

1 Zwiebel, fein gewürfelt
 1 Zehe Knoblauch, gewürfelt
 2 Kräutersaitlinge
 50g weißes Mandelmus
 200g milde Gemüsebrühe
 10 Blatt Basilikum, fein
 1 EL in Öl eingelegte Kapern
 1 TL Sojasoße
 Olivenöl, Salz

Zubereitung:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und etwas Salz hineingeben. Die Enden der Breiten Bohnen abschneiden und die Bohnen

der Länge nach in feine Streifen schneiden. In das kochende Wasser geben und darin ca. 5 Minuten blanchieren.

Eine Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und etwas Olivenöl darüber träufeln. Die Kräutersaitlinge kleinrupfen, die Kapern hinzufügen und alles zusammen schön anrösten. Mit einer Prise Salz würzen. Die Blätter vom Basilikum abzupfen und die Stiele mit in die Pfanne geben. Wenn genügend Röstaromen vorhanden sind, den Knoblauch dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Basilikumstiel entfernen und die Soße mit dem Mandelmus abbinden.

Nun die Bohnen abgießen und zusammen mit den feingeschnittenen Basilikumblättern in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und auf einen Teller anrichten.

Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstelle von Kräutersaitlingen kann man auch Austernpilze oder Steinpilze verwenden.

Anstatt Mandelmus könnte man auch Cashewmus oder eine vegane Sahne Alternative nehmen.

Wer möchte kann noch zusätzlich ein paar Möhren mit dem Sparschäler zu Bandnudeln ziehen und ebenfalls mit hineingeben.

Tipps:

Bohnen dämpfen funktioniert auch wunderbar!

Knoblauch sollte nie zulange angeröstet werden, ansonsten kann er bitter werden.