

Lauwarmer Bohnensalat mit gebratenem Speck und Zwiebeln an Knoblauch - Balsamicovinaigrette

Kategorie	Salate
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	4 Personen
Schwierigkeit	Lehrling
Zubereitung	30 Minuten



Knackige Bohnen ergänzen sich gut mit süssen Zwiebeln und knusprigem Speck!

Mise en place

600 g grüne Bohnen

2 grosse Zwiebeln

220 g Speckwürfeli

3 EL Balsamico

1 Teelöffel Milerb-Knoblauch

schwarzer Pfeffer

6 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

Bringen Sie Salzwasser zum Kochen und befreien Sie unterdessen die gewaschenen Bohnen vom Stielende. Je nach Sorte muss man sie auch abfädeln, meistens entfällt jedoch diese Arbeit. Die bissfest gegarten Bohnen abschrecken, abtropfen und warm halten.

unterdessen schälen und der Länge nach in Spalten schneiden.

in einer beschichteten Pfanne im eigenen Fett bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Nun die Zwiebeln dazu geben und fleissig rühren, damit nichts anbrennen kann. Wenn der Speck sehr mager ist, muss man eventuell etwas Olivenöl begeben.

Aus diesen Zutaten lässt sich eine prima Vinaigrette mischen, die man mit den Bohnen, den gedünsteten warmen Zwiebeln und dem Speck mischt. Noch warm servieren!