

**Rainer Klutsch
Sommerlicher Brotsalat****Donnerstag, 23. Juni 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

150 g dicke weiße Bohnenkerne, getrocknet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln
20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker
2 Stangen Staudensellerie
3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Bund Rucola
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
2 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Bitte beachten: Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.
2. Vor dem Kochen die Bohnen abschütten.
3. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.
4. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weich kochen (dauert ca. 1,5 Stunden).
5. Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.
6. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
7. Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
8. Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.
10. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.
12. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

13. Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.
14. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.
15. Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.
16. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
17. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen.
18. Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

Pro Portion: 475 kcal/ 1990 kJ
38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 32 g Fett