

Martin Gehrlein
Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei
und gebratenen Pfifferlingen

Montag, 10. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

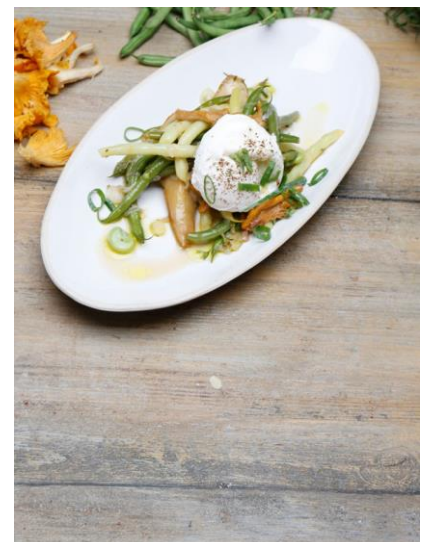
1 kg	dicke Bohnen in Schoten (auch Sau- oder Puffbohnen, ersatzweise 450 g TK-dicke Bohnenkerne)
400 g	grüne Bohnen (Busch- oder Brechbohnen)
200 g	Wachsbohnen
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
6 Stiele	Bohnenkraut
2	Lauchzwiebeln
7 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Himbeeressig
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
400 g	Pfifferlinge, ersatzweise Kräutersaitlinge
1 EL	Butter
2	Birnen
etwas	brauner Zucker

Außerdem:

200 ml	Weißweinessig
4	Eier, extrafrisch und gut gekühlt

Zubereitung:

1. Für den Bohnensalat die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Die Kerne in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Bohnenkerne abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Häutchen drücken.
2. Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 7–8 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.
5. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.
6. In einer Pfanne 1 Ei Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.



Tipp: Wer es nicht vegetarisch mag, kann dazu auch noch 60 g gewürfelten Speck mitanschwitzen.

7. Schalotten und Knoblauch mit Weißwein und Himbeeressig ablöschen.

8. Die gekochten Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und direkt mit in die Pfanne geben, ebenfalls die Bohnenkerne und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 4 EL Öl darüber gießen.

9. Die Pilze putzen und evtl. halbieren.

10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten. Restliche Schalotten, Lauchzwiebeln und Butter zugeben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.

12. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.

13. Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.

14. Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereit stellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Nach Belieben die abstehenden Eiweißteile sauber abschneiden.

15. Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Birnenviertel mit den Schnittkanten kurz in braunen Zucker tauchen. Eine Pfanne erhitzen und die Birnenviertel auf den Schnittkanten in die Pfanne setzen, kurz karamellisieren lassen. Der Zucker soll nur karamellisieren, die Birnen sollen nicht weich gegart werden.

16. Lauwarmen Bohnensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, die Birnenspalten anlegen und die gebratenen Pilze oben aufgeben. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ
39 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 39 g Fett