

Kartoffel- Bohnen- Salat mit Senfdressing

Ideal als Beilage zu gegrilltem Fleisch – aber auch als fleischloses Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

Zutaten für den Kartoffel – Bohnen - Salat

500 g festkochende Kartoffeln,
400 g grüne Bohnen,
250 g Karotten (Möhren),
1 Bund Bohnenkraut,
2 Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt,
2 EL weißer Balsamessig,
125 ml Brühe,
6 Eier Größe M,
125 g Walnusskerne.

Für das Senfdressing :

Eigelbe der hartgekochten Eier,
4 EL Dijonsenf (scharf),
4 EL weißer Balsamessig,
8 EL kaltgepresstes Rapsöl,
Salz, Pfeffer.

Zubereitung :

Kartoffeln je nach Größe ca. 30 min kochen, abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Spalten schneiden. (Je nach Größe Achteln und längs halbieren.) Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Lorbeerblatt und 2 EL Essig in der Brühe 5 min köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Zwiebelbrühe über die Kartoffelspalten gießen. Eier in 10 min hart kochen, abgießen, abschrecken und pellen. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser in 5 min bissfest garen und gut abtropfen lassen. Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Bohnenkraut waschen, etwas für die Garnierung zur Seite legen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser 10 min garen. Abgießen, das Bohnenkraut entfernen und gut abtropfen lassen. Die Nüsse hacken. Die Eier halbieren, das Eigelb für das Senfdressing beiseite legen. Das Eiweiß klein würfeln, mit Nüssen, Karotten und Bohnen unter die Kartoffeln mischen.

Zubereitung Senfdressing :

Die Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Senf glatt verrühren. Mit dem Schneebesen 8 EL Rapsöl und 4 EL Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Senfdressing über den Kartoffel – Bohnen – Salat geben und etwa eine Stunde durchziehen lassen.

Zum Servieren mit Bohnenkraut garnieren.

