

Rezeptvorschlag
Juli 2009



"Schwarze Bohnen Salat"

Zutaten:

500g Schwarze Bohnen*
4 cm frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
3 getrocknete Chilischoten*
1 Bund Korianderkraut
ca. 2 Essl. Sojasauce*
Sonnenblumenöl
Salz, etwas Zitronensaft
Geröstetes Sesamöl
Evtl. 1 Dose Kidneybohnen



_____ *Aus Fairem Handel

Zubereitung:

Schwarze Bohnen am Vorabend einweichen (ca. 8 Stunden). Einweichwasser abgießen und die Bohnen ca. 30 - 40 Minuten in UNGESALZENEM Wasser leise kochen lassen. Erst ganz zum Schluss salzen. Inzwischen Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken, dabei bei den Chilischoten die Kerne entfernen. Bohnen abgießen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten, aber nicht braun werden lassen. Bohnen zufügen und durch schwenken. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen, ca. 2 Esslöffel Sesamöl dazugeben. (Das Sesamöl muss unbedingt kräftig geröstet sein). Vom Herd nehmen. Koriander fein hacken und mit den Bohnen vermischen.

Wer will, kann noch eine kleine Dose abgetropfte Kidneybohnen darunter mischen, was sehr schön aussieht.
Der Salat muss lauwarm, auf keinen Fall kühl-schrankkalt serviert werden. Prima Partysalat oder als Beilage zu Steak, Würstchen, Kasseler und gegrilltem Schweinefleisch.

Guten Appetit wünscht Ihnen das **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!