

Bohnen-Kräutersalat

Mit Wildkräutersalat und Kräuterdressing

Rezept für 10 Personen

Zutaten:

20-30. Kräuterfilets

Ca. 400g grüne Bohnen

5 Schalotten

500g Schmand

2,5 Limette oder Zitrone

2,5 gelbe Beete

2,5 Ringel Beete

Ca. 500g Wildkräutersalat

Essbare Blüten

250ml Kräuterdressing



Vorbereitung:

Grüne Bohnen waschen, einputzen und in Salzwasser kochen, wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, sofort in Eiswasser abschrecken und danach abtropfen lassen.

Schalotten, gelbe Beete und Ringel Beete schälen. Die Schalotten in feine Würfel und beide Beete Sorten in feine Streifen schneiden.

Den Wildkräutersalat bei Bedarf waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Anleitung:

Die gegarten Bohnen zusammen mit den Schalottenwürfeln mischen und mit etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Wer mag, kann auch einen kleinen Schuss Fruchtsig oder normalen Essig dazugeben. Beide Beete Sorten nur mit Salz und Zucker marinieren.

Den Schmand mit Salz, Pfeffer und den Saft einer Zitrone/Limette + Abrieb verfeinern.

Die marinierten Bohnen flach auf einem Teller verteilen, die Fischfilets etwas in Formbringen und daraufsetzen, den Wildkräutersalat drüber geben, dann mit der angemachten bunten Beete ausgarnieren. Den Schmand punktuell an die Fischfilets tropfen lassen und zum Schluss etwas vom Kräuterdressing über den Salat tropfen lassen. Die essbaren Blüten als Dekoration oben drauflegen.

Genusstipp:

Wenn der Bohnensalat noch lauwarm ist, schmeckt er noch besser, und ein paar selbst frittierte Röstzwiebeln/Schalotten verleihen dem Gericht noch etwas Pfiff.