

Salat von rot-weißer Beete und grünen Gartenbohnen



Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

- 600 g frische Gartenbohnen
- 2 rot-weiße Beeten
- 50 ml Apfelessig
- 80 ml Öl
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 1/2 EL Zucker
- Pfeffer nach Belieben
- Etwas Bohnenkraut



Zubereitung

Die Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut und einem EL Zucker ca. 6-8 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Essig, Öl, 1/2 EL Zucker, Salz und Pfeffer zubereiten. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden und zum Dressing geben. Die heißen Bohnen abgießen und mit dem Dressing mischen. Mindestens 30 Minuten einziehen lassen. Besser noch 1 Stunde. Die rot-weiße Beeten schälen und anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden. Das geht am Besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem guten Gemüsehobel. Die Beetescheiben auf vier Teller kreisförmig auslegen. Leicht salzen und mit etwas Öl bepinseln. Den Bohnensalat mittig auf den Beetescheiben anrichten. Tipp: Dazu schmeckt knuspriges Brot mit Butter und etwas frischer Meerrettich.