

Salat von dreierlei Bohnen mit Tomaten und Thunfisch ¹⁾

Dieser rustikale, mediterrane Salat lebt von den 3 verschiedenen Bohnensorten, die hineingehören. Üblicherweise verwendet man ja nur eine Sorte dieser Bohnen in einem Gericht. Doch bei dieser Zubereitung fungiert die Säure der Tomaten und das charakteristische Thunfischaroma als kulinarische Klammer, der die Hülsenfrüchte in ein "bohniertes" Geschmacksbouquet einbindet.

Zutaten:

Für **4-6 Portionen** benötigen Sie:

- 125g Augenbohnen*, getrocknet
- 125g Schwarze Bohnen, getrocknet
- 500g frische, grüne Bohnen (ersatzweise tiefgekühlt)
- 1 große, rote Zwiebel
- 300g Thunfisch in Olivenöl
- 500g möglichst aromatische Tomaten
- frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf, Knoblauch, kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:

1. Weichen Sie die beiden Bohnensorten über Nacht ein, wechseln Sie das Wasser und kochen Sie sie beide ca. 1 Stunde lang weich. Das können Sie selbstverständlich im gleichen Topf erledigen.
2. Gießen Sie die Bohnen ab und lassen Sie sie auskühlen.
3. Die grünen Bohnen werden geputzt, in stark gesalzenem Wasser knapp gargekocht und anschließend in Eiswasser abgeschreckt. Verzichteten Sie bitte nicht auf das Abschrecken in Eiswasser. Nur durch dieses Abschrecken behalten die Bohnen ihre frische, grüne Farbe, und der Garprozess wird nachhaltig gestoppt, so dass die Bohnen Biss behalten, anstatt schlapp von der Gabel zu hängen.
4. Schneiden Sie die Tomaten in mundgerechte Stücke, wobei Sie den Stielansatz natürlich rigoros entfernen.
5. Die rote Zwiebel wird geschält und in feine Ringe geschnitten.
6. Gießen Sie nun die Thunfischstücke ab, lassen Sie sie gut abtropfen und fangen Sie jeden Tropfen des köstlichen, aromatisierten Öls auf.
7. Rühren Sie aus Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, ein oder zwei durchgepresste Knoblauchzehen, dem Thunfischöl und dem kaltgepressten Olivenöl eine eher fruchtige als säuerliche Salatsauce.
8. In einer großen Salatschüssel mischen Sie die Bohnensorten und geben Tomaten, Thunfischstücke, Zwiebelringe und Dressing dazu.
9. Heben Sie alles vorsichtig unter und bringen Sie den Salat zu Tisch.

Frisches Baguette oder Ciabatta dazu zu reichen, wäre naheliegend. Probieren Sie alternativ einmal dünne, geröstete Scheiben vom Sauerteigbrot zu diesem Bohnensalat.

Wenn Ihnen die Zeit und die Lust fehlt, zwei verschiedene getrocknete Bohnensorten vor- und zuzubereiten, dann greifen Sie beruhigt auf Dosenware zurück. Vielleicht bereiten Sie dann gleich eine größere Menge dieses Salats zu? Er hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage.

¹⁾ schwarzebohnen.de