

Bohnen-Salat mit Rinder-Streifen und Sesamdressing

Für 4 Personen:

Für den Bohnensalat:

60 g Borlotti-Bohnen	100 g breite Stangenbohnen	100 g Kenia-Bohnen
30 g ausgelöste Edamame-Bohnen	1 rote Paprikaschote	2 Zweige Bohnenkraut

2 Schalotten:

1 EL Olivenöl	2 EL Kalbsjus	50 ml Geflügelfond
2 Bio-Zitronen	2 EL Zitronensaft	1 EL weißer Balsamico
1 EL Tahin (Sesammus)	50 ml Olivenöl	1 EL Traubenkernöl

Salz, Cayennepfeffer

Für die Rinderstreifen:

1 EL Pflanzenöl	500 g Rinderrückensteak	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Frische Borlotti-Bohnen 20 Minuten ohne Salz weichkochen (alternativ getrocknete Borlotti-Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und dann ohne Salz mit einer Msp. Natron für 30 Minuten weichkochen).

Stangenbohnen und Kenia-Bohnen putzen, d.h. Enden und Fäden entfernen.

Stangenbohnen in schräge Stücke schneiden.

Derweil Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereitstellen.

Stangenbohnen für ca. 4 Minuten ins kochende Wasser geben, dann in dem Eiswasser abschrecken.

Kenia-Bohnen ebenfalls 4 Minuten blanchieren, dann die Edamame-Bohnen für 1 Minute.

Paprika mit dem Sparschäler schälen, dann entkernen und in Würfel schneiden.

Bohnenkraut waschen, trocken schütteln, zupfen und fein hacken.

Paprika, Bohnenkraut und Bohnen mischen.

Für das Zitronen-Tahin-Dressing **2 Schalotten:**

Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Kalbsjus und Geflügelfond ablöschen.

Zitronen waschen, trocknen, die Schalte fein reiben und in eine Schüssel geben.

Saft von einer halben Zitrone auspressen und dazugeben.

Schalottensud, Balsamico, Tahin, Olivenöl und Traubenkernöl hinzufügen und alles mit dem Schneebesen aufschlagen.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Rinderstreifen:

Rindfleisch ggf. parieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Pflanzenöl in einer (Grill-) Pfanne erhitzen und die Rinderstreifen kurz scharf anbraten.

Kräuter waschen, trocknen und zusammen mit der Butter unterheben, alles kurz weitergaren lassen, bis das Fleisch perfekt gegart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnenalat auf Tellern anrichten.

Dressing großzügig darüber verteilen.

Die Rinderstreifen mundgerecht aufschneiden und daneben anrichten.

Ali Güngörmüs am 11. Oktober 2024