

Bunter Bohnen-Salat mit Schweine-Kotelett

Für 4 Personen

Salat:

300 g Stangenbohnen	300 g Grüne Bohnen	600 g gegarte weiße Bohnen (Glas)
15 Kirschtomaten	100 g durchw. Speck	20 schwarze Oliven
2,5 EL Olivenöl	1 Knolle Knoblauch	3 Schalotten

Vinaigrette:

1 Bio-Orange	1 Zitrone	3 EL Crema di Balsamico
3 EL Olivenöl	0.5 Bund Dill	

Koteletts:

4 Schweine-Koteletts	1 kl. Stück Speckschwarte	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	3 Scheiben Ingwer	Olivenöl, Salz

Salat:

Die frischen Bohnen säubern. Die grünen Bohnen ganz lassen, die Stangenbohnen in jeweils 4-5 Stücke schneiden.

Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Darin die Bohnen 2-3 Minuten köcheln, dann in sehr kaltem Wasser abschrecken - das stoppt den Garvorgang und die Bohnen behalten die Farbe. Die Bohnen anschließend abtropfen lassen. Sie sollten möglichst noch knackig sein.

Die Kirschtomaten halbieren und den Speck würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die weißen Bohnen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Speck und die Schalotten kurz anbraten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit der Schnittfläche den Pfannenboden etwas auswischen. Dann grüne Bohnen, Oliven und Tomaten hinzufügen, kurz in der Pfanne schwenken und erwärmen. Die weißen Bohnen erst zum Schluss vorsichtig unterheben, da sie leicht zerfallen.

Vinaigrette:

De Schale der Orange fein abziehen und den Saft auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Den Saft der Orange mit Crema di Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Zucker abschmecken. Den lauwarmen Bohnensalat in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen. Dill säubern und hacken und über den Salat geben.

Koteletts:

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl leicht erhitzen. Die Koteletts leicht salzen und bei mäßiger Temperatur anbraten. Rosmarin, Ingwerscheiben, Lorbeerblätter und Speckschwarte mit in die Pfanne geben. Die Schweinekoteletts von beiden Seiten braten, bis sie außen gut gebräunt und innen gar, aber noch schön saftig sind.

Die gebratenen Koteletts mit dem Bohnensalat anrichten und servieren.

Rainer Sass am 26. März 2020