

Birnen, Bohnen und Räucherfisch

Zutaten für 4-6 Personen:

- 400 g frische grüne Grüne Bohnen
- 1 Handvoll Wachsbohnen
- 200 g Dicke Bohnen
- 200 g Borlotti-Bohnen oder Sojabohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 2 rote Zwiebeln
- 2-3 Birnen
- 4 festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelbalsam
- Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Räucherfisch, z.B. Stremellachs
- einige Blätter Petersilie und Liebstöckel

Für dieses Rezept sollten möglichst verschiedene Bohnensorten verwendet werden. Basis sind grüne Bohnen und dicke weiße Bohnen. Je nach Saison und Verfügbarkeit können noch andere Sorten ins Spiel kommen. Bei den dicken weißen Bohnen kann man auch auf vorgegarte Glasware zurückgreifen. Getrocknete Bohnen sollte man über Nacht einweichen und anschließend in Gemüsebrühe mit ein paar Kräutern (Bohnenkraut oder Thymian) und Gewürzen (Knoblauch, Lorbeer, Balsamessig) garkochen.

Frische Bohnen putzen oder aus den Schoten und Häuten pulen. Stangen- und Buschbohnen (oder Wachsbohnen) zunächst etwa 10 Minuten kochen. Danach in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Nach dem Kochen in mundgerechte Stücke schneiden. Die anderen Bohnen ebenfalls kochen und abschrecken.

Zwiebeln pellen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Etwas Apfelbalsam dazugeben, dann die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 2-3 Minuten schmoren. Birnen (Williams, Conference, Bürgermeister) entkernen und in dickere Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen ebenfalls leicht anbraten. Dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden.

Bohnenkraut waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl, Apfelbalsam und etwas Ahornsirup in eine große Schüssel geben und verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Essig oder Bohnenkraut hinzufügen. Stremellachs in Stücke zupfen. Den Bohnen-Birnensalat lauwarm oder kalt auf Teller geben und den Fisch darauflegen. Mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit Petersilien- und Liebstöckel-Blättern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 17.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen