

Spaghettibohnen-Salat

 [sites.arte.tv /glueck-teller/de/spaghettibohnen-salat-glueck-teller](https://sites.arte.tv/glueck-teller/de/spaghettibohnen-salat-glueck-teller)

Ich liebe diese reichhaltigen Salate mit kalten und warmen Zutaten, die weich, saftig und knackig zugleich sind. Sie machen satt und sind eine gesunde Alternative zur traditionellen südamerikanischen Küche, die allgemein sehr schwer ist.

Für 4 Personen

500 g Lange Bohnen (oder Brechbohnen oder breite Bohnen)

4 Eier

1 frische Zwiebel

100 g Mandeln, geröstet und gemahlen

1 Stück Parmesan (oder ausgereifter Kuhmilchkäse), ca. 60 g

Für die Vinaigrette

25 ml Dijon-Senf

25 ml Rotweinessig

100 ml natives Olivenöl Extra

Salz, Pfeffer

Die Bohnen entstielen und 1 Min. in gesalzenem, heißem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen, in Eiswasser geben und in einem Tuch trocknen.

Die Zwiebel in sehr feine Scheiben schneiden, beiseite stellen.

Den Parmesan z. B. mit einem Schälmesser in sehr feine Späne schneiden.

Für die Vinaigrette Senf, Essig, Salz und Pfeffer mischen und anschließend das Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren.

Auf einer Plancha oder in einer heißen Pfanne die Bohnen in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht angebräunt sind. Auf 4 Teller verteilen. In derselben Pfanne die Eier zu Spiegeleiern braten.

Auf jedem Teller einen Löffel Vinaigrette, ein Spiegelei, einige Zwiebelringe, die gerösteten Mandeln und die Parmesanspäne über die Bohnen geben. Sofort servieren.