

Grüner Bohnensalat mit French Dressing

für vier Personen

Zutaten

500 g grüne Bohnen
1 TL Salz
3 EL gehäufter Senf
2 EL Weissweinessig
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 mittelgrosse Schalotte oder Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Kapern (nach Belieben)
2 EL Sesamsamen
1 Bund Kerbel (nach Belieben)

Vorbereitung

Bohnenfäden von beiden Stielenden entfernen
Schalotte oder Zwiebel fein hacken
Knoblauch pressen
Sesam in der Pfanne leicht rösten
evtl. Kerbel fein schneiden

Zubereitung

1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, Bohnen reingeben und zugedeckt mind. 5 Min. kochen

inzwischen Senf und Essig mit Schwingbesen verrühren und langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren dazugiessen

Mit Salz und Pfeffer würzen

Knoblauch, Zwiebel und evtl. Kapern begeben.

Die Bohnen sobald sie weich sind, abschütten und sofort mit der Sauce und dem Sesam vermischen, so saugen die Bohnen die Sauce gut auf

evtl. Kerbel darüber streuen, anrichten und lauwarm geniessen