



aareguet.ch Böhndli-Salat mit Birnen

Zutaten für 4 Personen

- | | |
|--------|---|
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 | Chilischotte oder Chiliflocken, nach belieben, kann auch weggelassen werden |
| 200 g | Aareböhndli |
| 2 EL | Birnel oder Honig |
| 4 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Essig |
| 1 | Zitrone |
| 7-8 EL | aareguet.ch Rapsöl |
| 1-2 | Birnen |

Vorbereitung

Schwarze aareguet.ch Böhndli kalt abspülen, um eventuelle restliche Verschmutzungen zu entfernen. Mit ausreichend Wasser ca. 12 Stunden einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt und Bohnen schneller gar werden.

Zubereitung

1. Aareböhndli mit Lorbeerblätter und Chilischotte oder Chiliflocken in eine Pfanne mit viel kaltem Wasser geben, erhitzen und sanft kochen (ca. 40-50 Minuten). Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Für die Sauce Birnel oder Honig in eine Schüssel geben
3. Zitronensaft, Essig, Zitronenschale und aareguet.ch Rapsöl zugeben und gut verrühren.
4. Birnen in kleine Würfel schneiden und in die Sauce geben
5. Aareböhndli zur Sauce geben, vermischen, abschmecken

weitere Infos ↴

