



# Riesenbohnen-Salat mit Basilikum- Aprikosen-Vinaigrette



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

# RIESENBOHNEN-SALAT MIT BASILIKUM- APRIKOSEN-VINAIGRETTE

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g CLASEN BIO Weiße Riesenbohnen
- 65 g CLASEN BIO Demeter Aprikosen
- 150 g frische grüne Bohnen
- 2 Eier (S)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stängel Basilikum
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 2 Bund Brunnenkresse
- 125 g Thunfisch (MSC) in Olivenöl, abgetropft



## Zubereitung:

1. Weiße Riesenbohnen kalt abspülen und über Nacht in mind. 300 ml Wasser einweichen. Bohnen abgießen, erneut gründlich abspülen und in einem großen Topf mit frischem Wasser übergießen, bis die Bohnen gut bedeckt sind. 90 Min. bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln, dann abgießen und in eine Salatschüssel geben.
2. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. 40 g zu den Riesenbohnen geben und 25 g für die Vinaigrette zurückstellen. Die grünen Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Bohnen in Stücke schneiden, 5 Min. bissfest kochen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Eier je nach Geschmack 4 bis 7 Min. kochen. In der Zwischenzeit Senf, Olivenöl, Basilikumblätter, Apfelessig und 2 bis 3 EL kaltes Wasser in den Blitzhacker geben, zusammen mit den 25 g Aprikosenwürfeln zur Vinaigrette mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier abschrecken, pellen und halbieren.
4. Brunnenkresse, grüne Bohnen und Thunfisch in die Salatschüssel geben und alles mit der Vinaigrette vermengen. Salat portionieren und die Eier darauf anrichten.

**Tipp:** Den Aufstrich nicht im Kühlschrank aufbewahren, da er sonst zu fest wird.  
Nach dem Anbruch innerhalb einer Woche aufbrauchen.

## Nährwerte pro Portion:

2261 kJ / 570 kcal, KH: 51 g, Fett: 21 g, EW: 36 g



glutenfrei

Online-Shop, Produkt-News & weitere  
Rezepte auf: [www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)



**25 Min.**

Zubereitungszeit

Fertig in 1 Std. 55 Min.  
(inkl. Kochzeit, plus Einweichzeit  
10 Std. / über Nacht)