



Bohnensalat! Das schmeckt für mich nach Kindheit und Sommerglück und wenn ich meine Bohnen schnippel, habe ich unweigerlich das Bild meiner Oma vor Augen, wie sie im Garten sitzt und Bohnen schnippelt: ihre Schürze umgebunden und die Schüssel zwischen den Beinen. Und genau deshalb muß der Bohnensalat schmecken wie bei Oma: schließlich war es ihr Lieblingssalat und darin haben neomodische Varianten und andere Gewürze nichts verloren! Um sicher zu gehen, habe ich mir von meiner Mama nochmal zeigen lassen, wie genau Oma ihren Bohnensalat gemacht hat. Der Anfang von jedem guten Bohnensalat sind (am besten frisch geerntete) grüne Bohnen, Schnittbohnen, Schnippelbohnen, Brechbohnen oder wie auch immer Ihr dazu sagt.

Ich nehme immer gleich ein ganzes Kilo, denn Bohnensalat schmeckt am nächsten Tag fast NOCH besser: wenn überhaupt etwas übrig bleibt. Jetzt aber zum Rezept:

Zutaten

- 1 kg grüne Bohnen
- 1 (kleine) Zwiebel, rot oder weiß
- 3 EL geschmacksneutrales, hochwertiges Öl (z.B. Omega-3-Öl von der Biozentrale)
- 2 EL Weißweinessig (oder Condimento Bianco, dann aber nur 1/2 TL Zucker)
- 1/2 EL Zucker (und etwas Zucker für das Kochwasser)
- 2 EL hochwertiges Salz (wir verwenden Steinsalz)
- etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut oder frisches Bohnenkraut nach Geschmack

Zubereitung

Wenn nötig, werden die Bohnen erst einmal gewaschen. Dann geht es an's "Schnippeln": man schneidet mit einem kleinen, scharfen Messer oben und unten ein Stück (etwa einen halben Zentimeter) der Bohne ab. Sind die Bohnen etwas älter und härter, kann man ein "Fädchen" entlang des Striches (der Einkerbung) mit abziehen. Je nach Größe der Bohne wird sie nun ein oder zweimal durchgeschnitten und die Stücke in eine zweite Schüssel (oder ein Sieb) gelegt.

Nun füllt man einen größeren Topf zur Hälfte mit Wasser und bringt es zum Kochen. In das Kochwasser kommen 2 EL Salz und 1 EL Zucker. Kocht das Wasser, kommen die geschnittenen Bohnen hinein und werden bei offenem Deckel und sprudelndem Kochwasser je nach Dicke 10-15 Minuten bißfest gekocht. Sind sie durch, gießt man sie in ein Sieb und schreckt sie mit reichlich eiskaltem Wasser ab: zum einen bleiben sie so bißfest und können nicht nachgaren und zum anderen behalten sie so ihre frischgrüne Farbe.

Nun rührt man aus den oben genannten Zutaten das Dressing zusammen und gibt es zusammen mit den abgetropften Bohnen in eine Salatschüssel. Dann schneidet man eine (kleine) Zwiebel ganz fein und gibt sie über den Salat. Jetzt wird nochmals alles gut vermengt und dann darf Omas Bohnensalat noch gerne etwas durchziehen. Vor dem Servieren bitte nochmals abschmecken, da die Bohnen recht viel Salz und Essig "schlucken".