

Salat mit gerösteten grünen Bohnen

**Für 2 Personen
als Hauptgericht
oder für 4 als**

Beilage

Vorbereiten: 20 Minuten

Garen: 10 Minuten

400 g grüne Bohnen,

von den Enden befreit

1½ EL Olivenöl

100 g gegartes

(Pseudo-)

Getreide (Bulgur,

Couscous oder Quinoa)

30 g blanchierte

Haselnusskerne,

geröstet und gehackt

1 TL Kümmelsamen,

geröstet und leicht

zerstoßen

1–2 Bio-Orangen,

1 TL feiner Abrieb,

2 EL Saft ausgepresst,

plus mehr zum Servieren

3 Medjool-Datteln,

entsteint und in dünne

Streifen geschnitten

(40 g)

10 g Minzeblätter,

grob zerupft

40 g Tahin

1 TL Dattelsirup

(oder Ahornsirup/Honig)

feines Meersalz,

schwarzer Pfeffer

Wer die klassischen Ottolenghi-Salate kennt und schätzt, der bekommt hiermit die »Greatest Hits« serviert. Der Salat mit grünen Bohnen und Zuckerschoten – mit Haselnuss und Orange – im ersten Ottolenghi-Kochbuch wird von vielen heute noch immer wieder zubereitet. Datteln, Orangen, Tahin, Bulgur: Sie alle trafen seither in diverser Gestalt in diversen Salaten aufeinander. Die Tahin-Sauce möchte man am liebsten trinken, auf jeden Fall aber sollte man sie auf alle möglichen Sachen träufeln, etwa auf gerösteten Kürbis, Hähnchen oder Fisch vom Grill.

1. Eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Bohnen mit ½ EL Öl und ¼ TL Salz durchheben. Dann in drei Schwüngen in die Pfanne mischen und dazwischen jeweils 2–3 Minuten braten, bis die Bohnen stellenweise Röstspuren zeigen und bissfest gegart sind. Anschließend in einer großen Servierschale beiseitestellen, bis sie kaum noch warm sind. Dann gegartes (Pseudo-) Getreide, das restliche Öl (1 EL), Nusskerne, Kümmel, Orangenschale, Datteln, Minze, ¼ TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen. Mithilfe einer Küchenzange alles durchheben und gut vermengen.

2. In einer kleinen Schüssel Tahin, 2 EL Orangensaft, Dattelsirup, 1 EL Wasser und ¼ TL Salz mit einem Schneebesen glatt verrühren. Etwas Dressing über den Salat träufeln, den Rest separat servieren. Zum Abschluss den Salat großzügig mit Orangensaft beträufeln.

