
Mediterraner grüner Bohnensalat mit gerösteten Mandeln und Feta

Knackig-zarte grüne Bohnen treffen auf knusprige Mandeln und würzigen Feta in diesem lebendigen mediterranen Salat – eine blutzuckerfreundliche Beilage, die genauso nahrhaft wie köstlich ist.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 1.4 / GI 20

Zutaten

for toasting Mandelstifte

fresh, ends trimmed grüne Bohnen, geputzt und in 5-7 cm lange Stücke geschnitten

for steaming Wasser

divided use feines Meersalz, geteilt

high-quality natives Olivenöl extra

from about half a lemon frischer Zitronensaft

for dressing Dijon-Senf

minced or pressed Knoblauchzehe, klein bis mittelgroß

several twists frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

pinch for heat Chiliflocken

divided for mixing and garnish zerbröckelter Feta, geteilt

torn or chopped for garnish frische Basilikumblätter, groß

from about half a lemon, for garnish Zitronenabrieb

Anleitung

Step 1

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Mandelstifte hineingeben. Unter ständigem Rühren rösten, um ein Anbrennen zu verhindern, etwa 3 Minuten. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und weiter röhren, bis die Mandeln duften und goldene Ränder bekommen, weitere 1 bis 3 Minuten. Die gerösteten Mandeln sofort in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Step 2

Dieselbe Pfanne wieder auf mittlere bis niedrige Hitze stellen. Die geputzten und geschnittenen grünen Bohnen zusammen mit dem Wasser und der Hälfte des Salzes (etwa 1/4 Teelöffel) hineingeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Bohnen unter gelegentlichem Rühren dämpfen lassen, bis sie knackig-zart sind, etwa 7 bis 10 Minuten.

Step 3

Den Deckel von der Pfanne nehmen und die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe erhöhen. Die grünen Bohnen unter häufigem Rühren weiter garen, bis das gesamte Wasser verdampft ist und die Bohnen perfekt zart mit leichtem Biss sind, etwa 2 bis 5 Minuten. Vom Herd nehmen und die Pfanne beiseite stellen.

Step 4

Während die grünen Bohnen garen, das Zitronen-Dijon-Dressing zubereiten. In einer kleinen Schüssel das native Olivenöl extra, den frischen Zitronensaft, den Dijon-Senf, den gehackten oder gepressten Knoblauch, schwarzen Pfeffer, Chiliflocken und den restlichen 1/4 Teelöffel Salz verquirlen, bis alles gut vermischt und emulgiert ist.

Step 5

Sobald die grünen Bohnen fertig sind, das Dressing noch einmal kurz durchrühren, dann direkt über die warmen grünen Bohnen in der Pfanne gießen. Die gerösteten Mandeln und die Hälfte des zerbröckelten Fetas hinzufügen, den Rest für die Garnitur aufheben. Alles vorsichtig, aber gründlich vermengen, bis die Bohnen gleichmäßig überzogen sind.

Step 6

Den Salat abschmecken und bei Bedarf nachwürzen – mehr Zitronensaft für Frische oder zusätzlichen schwarzen Pfeffer für Tiefe hinzufügen. Die warmen Bohnen nehmen die Aromen wunderbar auf.

Step 7

Den angemachten grünen Bohnensalat in eine Servierschüssel oder auf eine Platte geben. Mit dem restlichen zerbröckelten Feta und den gezupften oder gehackten frischen Basilikumblättern garnieren. Mit einer Microplane oder feinen Reibe eine leichte Schicht frischen Zitronenabrieb darüber geben. Sofort servieren, solange er noch leicht warm ist, oder auf Raumtemperatur abkühlen lassen für eine erfrischende Beilage.