

GEMISCHTE HÜLSENFRÜCHTE, GRÜNE SAUCE UND AROMATISCHE KRÄUTER

Rezept von Oliver Glowig

Zutaten für eine Vorspeise:

Für die grüne Soße:

- 100 g Petersilienblätter
- 8 g Sardellen
- 40 g Semmelbrösel
- 200 g extra natives Olivenöl
- 3 gekochte Eigelbe
- 20 g Kapern
- 8 g Granatapfelessig
- 5 g Salz

Für die Bohnencreme:

- 400 g weiße Bohnen aus Controne
- 50 g Karotten
- 50 g Sellerie
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- Salz

- 1 Knoblauchzehe
- 5 Zweige Rosmarin
- extra natives Olivenöl

Für die gemischten Hülsenfrüchte:

- 30 g Kichererbsen
- 30 g schwarze Kichererbsen
- 30 g Augenbohnen
- 30 g Graserbsen

Weitere Zutaten:

- 30 g frische grüne Bohnen
- Salz, extra natives Olivenöl
- Zitronenthymian, Lavendel, Zitronenmelisse, Kapuzinerkresse, Eisenkraut

Zubereitung:

Für die grüne Soße:

- Alle Zutaten mixen bis eine cremige Soße entsteht

Für die Bohnencreme:

- Die Bohnen 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen
- Bohnen mit dem Gemüse kochen
- Die fertig gegarten Bohnen aus dem Kochwasser nehmen

- Die halbierte Knoblauchzehe und den Rosmarin dazugeben
- die Bohnen mit extra nativem Olivenöl bedecken und ca. 12 Stunden marinieren
- die Aromen entfernen und die Bohnen mixen und passieren
- mit Salz würzen

Für die anderen gemischten Hülsenfrüchte:

- Die Hülsenfrüchte 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen
- ebenfalls wie die Bohnen kochen

Zur Fertigstellung des Gerichts:

- Die Bohnencreme auf dem Teller verteilen
- Hülsenfrüchte und grüne Bohnen mit Salz und extra nativem Olivenöl würzen
- Auf der Bohnencreme verteilen
- Das Gericht mit den Kräutern und der grünen Soße vervollständigen