

## Bohnen Salat mit Sesampaste (Tahin)

**i** Weiße Bohnen sind saisonunabhängig und können daher das ganze Jahr über gegessen werden. Sie beinhalten viele Proteine, liefern Eisen, machen Muskeln stärker, schützen den Darm und stärken die Nerven.

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g weiße Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Peperoni mild oder scharf
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4-6 EL Rotweinessig
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft von 1 Zitrone
- 125 ml Wasser

### Zum Garnieren

- 2 hart gekochte Eier
- 12 schwarze Oliven

Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenen Topf etwa 15 Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen mit frischem warmen Wasser bedeckt, erneut aufsetzen. Bei mittlerer Hitze 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Peperoni waschen und Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf jeden Suppenteller 1 Portion verteilen. Auf jede Portion Bohnen die Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 EL Essig und 1 EL Öl beträufeln. Die Sesampaste in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier kochen und vierteln. Die Oliven abbrausen. Den Salat mit den Ei-Vierteln und den Oliven garniert servieren.

Zubereitungszeit: 1 h 45 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
285	0,8 g	1 g	1,2 g



**Tipp:** Weiße Bohnen können blähend wirken. Dagegen hilft ein Ingwer-, Kamille, oder Pfefferminztee. Der Bohnensalat kann als Hauptspeise mit einem Stück Vollkornbrot oder einem Grahamweckerl und als Beilage gegessen werden.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LS99PBR>