

PELZMANN KÄFERBOHNEN SALAT

MIT ROTER ZWIEBEL, APFEL & KERNÖL

150 g Käferbohnen
2 Lorbeerblätter
1 Prise Zucker
ein EL Bohnenkraut oder 3 Zweige frisch
200 g säuerlicher Apfel
1 kleiner grüner Paprika
1 rote Zwiebel
80 ml Apfelsaft
30 ml Pelzmann Apfelessig
30 ml Steirisches Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer



Käferbohnen gründlich mit kaltem Wasser waschen und in der dreifachen Wassermenge über Nacht einweichen.

Im Einweichwasser mit Zucker, Lorbeer und Bohnenkraut aufkochen und dann bei mäßiger Hitze ca. 1,5 Stunden weichkochen, danach abseihen und abkühlen lassen.

Apfel schälen und in 1cm Würfel schneiden. Paprika von Strunk und Kernen befreien und in 2cm lange, ca. 3mm breite Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in 3mm breite Streifen schneiden.

Aus Apfelsaft, Essig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Käferbohnen mit Apfelwürfeln, Zwiebel- und Paprikastreifen mischen und mit der Marinade mischen.