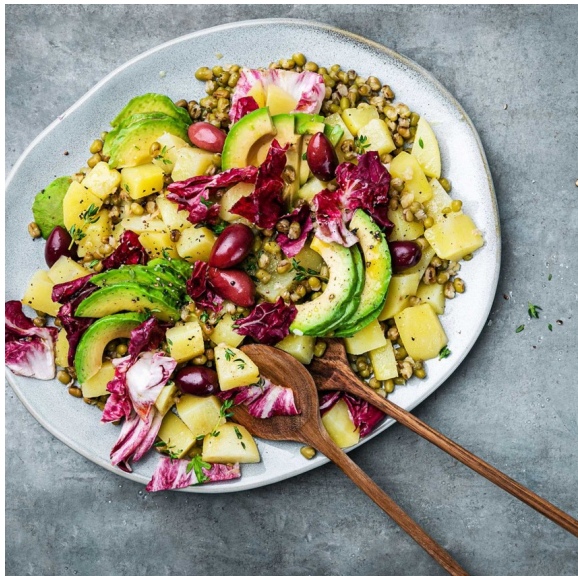




VORSPEISE

KARTOFFELSALAT MIT MUNGO-BOHNEN



★★★★★ (74)

CA. 35 MINUTEN + ÜBER NACHT
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Vorbereitungszeit:
Über Nacht getrocknete Mungo-Bohnen
einweichen

- 200 g** getrocknete Mungo-Bohnen
- 800 g** festkochende Kartoffeln
- 1** reife Avocado
- 4–5 Tropfen** Limettensaft
- 1–2 Zweige** Thymian
- 50 g** schwarze Oliven
- Rapsöl nach Belieben
- 1 EL** Aceto bianco
- Salz & Pfeffer
- 1 Portion** Chiccorino rosso zum Ausgarnieren

ZUBEREITUNG

- 1** Mungo-Bohnen am Vorabend einweichen. Einweichwasser abschütten, Mungo-Bohnen im Dampfkochtopf mit Wasser bedeckt ohne Salz 8 bis 10 Minuten dämpfen, abgiessen und beiseite stellen.
- 2** Kartoffeln schälen, grob würfeln und im Salzwasser bissfest kochen. Die Kartoffeln abgiessen und beiseite stellen.
- 3** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel aus der Schale heben, das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Thymianblätter vom Stängel zupfen und fein hacken.
- 4** Alle Zutaten, inkl. Oliven vorsichtig in einer grossen, eher flachen Schlüssel mischen, mit Rapsöl, Aceto bianco, Salz und Pfeffer würzen und sofort mit geschnittenem Chiccorino rosso servieren.