

# Bunter Bohnen-Salat mit Schweinekotelett

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/05/27/bunter-bohnen-salat-mit-schweinekotelett](https://happy-mahlzeit.com/2021/05/27/bunter-bohnen-salat-mit-schweinekotelett)

## Zutaten für 4 Personen

### Zutaten für den Salat:

- 300 g Stangenbohnen
- 300 g Grüne Bohnen
- 1 Glas gegarte Weiße Bohnen, ca. 600 g
- 15 Kirschtomaten
- 100 g durchwachsener Speck
- 20 schwarze Oliven ohne Kern
- 2 1/2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchknolle
- 3 Schalotten

### Zubereitung:

Die frischen Bohnen säubern. Die grünen Bohnen ganz lassen, die Stangenbohnen in jeweils 4 – 5 Stücke schneiden. Kochwasser erhitzen und etwas salzen. Die Bohnen darin 2 – 3 Minuten köcheln, dann in sehr kaltem Wasser abschrecken - das stoppt den Garvorgang und die Bohnen behalten die Farbe. Die Bohnen anschließend abtropfen lassen. Sie sollten möglichst noch knackig sein.

Die Kirschtomaten halbieren, den Speck würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die weißen Bohnen abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Schalotten darin kurz anbraten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit der Schnittfläche den Pfannenboden etwas auswischen. Dann grüne Bohnen, Oliven und Tomaten hinzufügen, kurz in der Pfanne schwenken und erwärmen. Die weißen Bohnen erst zum Schluss vorsichtig unterheben, da sie leicht zerfallen.

### Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 Bio-Orange
- 1 Zitrone
- 3 EL Crema di Balsamico, alternativ weißer Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Dill

### Zubereitung:

Die Schale der Orange fein abziehen und den Saft auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Den Saft der Orange mit Crema di Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Zucker abschmecken. Den lauwarmen

Bohnen-Salat in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen. Dill säubern, hacken und über den Salat geben.

### **Zutaten für die Koteletts:**

- 4 Schweine-Koteletts, möglichst Bio
- 1 kleines Stück Speckschwarte
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Scheiben Ingwer
- Olivenöl
- Salz

### **Zubereitung:**

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl leicht erhitzen. Die Koteletts leicht salzen und bei mäßiger Temperatur anbraten. Rosmarin, Ingwerscheiben, Lorbeerblätter und Speckschwarte mit in die Pfanne geben. Die Schweinekoteletts von beiden Seiten braten, bis sie außen gut gebräunt und innen gar, aber noch schön saftig sind.

Die gebratenen Koteletts mit dem Bohnen-Salat anrichten und servieren.

*Rezept: Rainer Sass*

*Quelle: Der Norden bleibt zu Hause und kocht vom 26.3.2020*