

Wer auch nur ein ganz klein wenig an ökologischen Fragen interessiert hat, kauft Obst und Gemüse immer saisonal und aus regionalem Anbau. Das gilt bei diesen kleinen, grünen Schlingeln ganz besonders, denn die werden ganzjährig auch als Importware angeboten. Da liegen dann völlig gleichförmige, gleich lange Böhnchen in einem Schälchen unter Plastikfolie. Sie stammen aus Weltregionen, deren Landwirtschaftserzeugnisse eingeflogen werden. Nun könnte man meinen, es sei tätige Entwicklungshilfe, dem armen Bohnenbauern in Kenia sein Gemüse abzukaufen. Pustekuchen: Flugobst und -gemüse wird durchweg von Konzernen durch die Welt zum Verbraucher kariolt, davon profitieren keine kleinen Bauern. Außerdem gibt es in der Saison nicht nur auf dem Wochenmarkt, sondern in jedem besseren Supermarkt ständig feine Böhnchen zu günstigen Preisen, an denen kein Kerosin klebt. Und genau aus diesen Grünlingen machen wir heute einen frisch-fruchtigen Sommersalat, der zu vielen Gerichten die perfekte Beilage bildet.

Die Zutaten (für drei, vier Beilagenportionen):

750 g frische Busch- oder Stangenbohnen aus der Region

1 feste Fleischtomate

1 rote Paprika

1 kleine Zwiebel

den Saft einer halben Zitrone

etwa gleichviel bestes Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Zubereitung:

Mehr als Blanchieren ist bei jungen Bohnen nicht nötig. Vorher aber schneidest du Bohne für Bohne die Spitzen ab und halbiert sie quer. Dabei solltest du eventuelle schlappe Kandidaten gleich assortieren. Bring nun im größten verfügbaren Pott viel Wasser OHNE Salz zum Kochen. Füll das Spülbecken mit kaltem Wasser – falls vorhanden kühl es mithilfe von Eiswürfeln ab. Sobald das Wasser im Topf sprudelt, wirfst du die Bohnen hinein. Sie werden MAXIMAL 5 Minuten brauchen, um gar genug für einen Salat zu werden. Du kannst den Zustand an einzelnen Böhnchen testen: Wenn sie beim Reinbeißen nicht mehr quietschen, sind sie perfekt. Bette sie mit dem Schaumlöffel ins Eiswasser um, rühr die Sache da ein bisschen um, damit alle Bohnen abgekühlt werden. Lass sie danach in einem Durchschlag abtropfen. Danach legst du die grüne Fracht in einer Lage auf einem Küchenhandtuch aus

und tupfst sie von oben mit einem zweiten Küchentuch sehr trocken. Es ist wichtig, dass an den Bohnen möglichst wenig Wasser hängt.

Entferne so viel wie möglich Haut von der Fleischtomate, indem du sie mit einem Sparschäler bearbeitest. Teil sie in Viertel und kratz die Kerne samt Saft mit einem Löffel heraus. Schneide das Fruchtfleisch in winzige Würfel. Ganz ähnlich geht's mit der Paprika: Mit dem Sparschäler schälen, dann das Fruchtfleisch mit einem großen Messer von oben nach unten in Streifen herunterschneiden. Die Streifen dann ebenfalls sehr fein würfeln. Schließlich auch noch die kleine Zwiebel fein würfeln. Alle Würfelchen kommen in eine Schüssel und werden durchgemischt. Hinweis: Es kommt bei den Mengen nicht so drauf an – ich habe den Salat auch schon mit deutlich mehr Tomate und Paprika gemacht, aber immer mit vergleichsweise wenig Zwiebeln.

Gib den Saft einer halben Zitronen zum Mix und rühr durch. Kann sein, dass du je nach Größe der Zitrone gleich eine ganze ausquetschen musst – das ist Gefühlssache. Salze und pfeffere die Mischung und rühr dann ungefähr genau so viel Olivenöl wie Zitronensaft unter. Wirf die garen Böhnchen in eine ausreichend große Schüssel, kipp die Soße drüber und hebe sie gut unter. Der Salat muss nun mindestens eine Stunde durchziehen – eher nicht im Kühlschrank, sondern abgedeckt bei Zimmertemperatur. Dann probieren und bei Bedarf mehr schwarzen Pfeffer drüber drehen und nachsalzen; letzteres am Besten mit Krümeln vom groben Meersalz, die im Salat sicht- und spürbar bleiben.