

## **Bohnensalat aus der Toskana mit Dinkel, Zitrone, Olivenöl und gegrillten Garnelen**

Zutaten für 4 Portionen

### Bohnensalat

200 g Dinkelkörner  
500 g feine junge grüne Buschbohnen  
1 TL Natron  
2 Fenchelknollen  
2 kleine rote Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
10 Kirschtomaten  
1 Zitrone (Abrieb und Saft)  
80 ml Olivenöl für den Salat  
30 ml Sonnenblumenöl zum braten  
8 Stängel Basilikum  
4 Stängel Dill  
Salz, Pfeffer

### Garnelen

12 große Garnelen  
40 ml Sonnenblumenöl  
2 Zehen Knoblauch  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, Pfeffer

- 1 Den Dinkel nach Packungsangabe kochen, über ein Sieb abgießen und auskühlen lassen. Die Bohnen putzen und ca. 8-10 Minuten in kochendem Salzwasser (mit einem TL Natron / Bohnen bleiben länger grün) bissfest garen. In Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Die Fenchelknollen waschen und mit Strunk vorsichtig achteln. Die Fenchelstücke in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 3 Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel, Paprika, Dinkel, Bohnen, Fenchel zusammen mit dem Olivenöl und dem Saft und Abrieb von der Zitrone in eine große Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Kirschtomaten halbieren, die Kräuter vom Stiel grob klein zupfen und beides mit in die Schüssel geben.

- 5 Die Garnelen bis auf das letzte Glied am Schwanzende von den Schalen befreien. Am Rücken leicht einschneiden und den Darm, falls noch vorhanden, entfernen. Die Garnelen von vorne ca. 1 cm mittig einschneiden und nochmal gut mit Wasser spülen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Die abgetropften Garnelen in einer heißen Pfanne mit dem Sonnenblumenöl, Knoblauch und Rosmarin von beiden Seiten fertig garen.
- 6 Den Salat dekorativ auf einem Teller anrichten und zum Schluss kurz vor dem Servieren die heißen Garnelen obendrauf setzen.

©by Alexander Schütz