


Dörrbohnenalat

Trocknen oder Dörren ist die älteste Konservierungsmethode. Durch den Wasserentzug werden Gemüse und Früchte haltbar, da sich Bakterien nicht mehr vermehren können und Schimmelpilze inaktiv werden. Durch das Trocknen geht vor allem Vitamin C verloren. Alle anderen Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten. Dörrbohnen sind eine gute Alternative zu Tiefkühlgemüse. Wer inländische Produkte bevorzugt, findet beim Direktvermarkter oder in den Läden einheimische Dörrbohnen.



100g Dörrbohnen		über Nacht einweichen, das Eiweichwasser abgiessen und die Bohnen in frischem Wasser 30-40 Minuten kochen (im DKT 6-7 Minuten) evtl. zerkleinern
2 Kartoffeln 2-3 Rüebli		in kleine Würfel schneiden und auf dem Siebeinsatz zugedeckt weich dämpfen
Senf, Kräutersalz, Pfeffer 3-4 EL Aceto balsamico 3-4 EL Rapsöl kaltgepresst		gut mischen
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe		fein hacken und daruntermischen
lauwarmes Gemüse		mit der Sauce mischen und zugedeckt ziehen lassen
3 EL Sonnenblumenkerne		In Bratpfanne ohne Fett rösten und darüber streuen oder dazu servieren

