



2018/09

Bohnenmousse auf Zucchini-Salat

🕒 **Zutaten: 60'**

👤 **Personen: 6**

🍴 **Küchenutensilien:**

🔪 **Vorweisenringe mit Ausstößler (ca. 8 cm Durchmesser)**

Zutaten für das Bohnenmousse

| | |
|---|--------------------------------------|
| 200 g weisse Bohnen oder Kichererbsen getrocknet | 50 ml Olivenöl |
| 200 g frische grüne Bohnen, z.B. Zuckerschoten | 1 reife Avocado |
| 1 Tomate | 1 EL Tahin |
| 1 Kartoffel | 1 EL Kuzu |
| 2 Lorbeerblätter | 1 EL frisch Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL naturbelassenes Salz I |
| | 1 TL Cumin gemahlen (Kreuzkümmel) |

Zutaten für das Gemüse

| | |
|------------------------------|---|
| 150 g Datteltomaten | 3 EL Chia-Gel (einweichen 1 EL Chiasamen in 150 ml Wasser 30 min. Das Chia-Gel im Kühl- schrank aufbewahren und für Speisen, Dessert oder Shakes weiterverwenden) |
| 150 g Zucchini | |
| 1 TL naturbelassenes Salz | |
| 1 EL kaltgepresstes Olivenöl | |



Agno Ascona Bellinzona Losone Lugano



Bohnenmousse auf Zucchini-Salat

Für die Präsentation

4 kleine Zucchini oder 1 Salatgurke

Zubereitung der Mousse

Bohnenkerne in Wasser 24 Stunden einweichen.

Am nächsten Tag die Bohnenkerne abgiessen. Bohnen, Tomate, Kartoffel (geschält) und die Knoblauchzehe in einem hohen Topf mit Wasser bedeckt ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen bis die Bohnen weich sind. Auf gar keinen Falls salzen, denn Salzwasser macht die Bohnen hart. Bohnen abgiessen, Tomate, Kartoffeln und Knoblauch entfernen. Die grünen Bohnen waschen und im Dampfsieb 5-8 Minuten dämpfen. Bohnen über ein Sieb abschütten und sofort mit kaltem Wasser abspülen. Avocado schälen und den Kern entfernen. Die grünen Bohnen in große Stücke schneiden und zusammen mit den weissen Bohnen, der Avocado, Salz, Kuzu, Tahin, Cumin, Zitronensaft und dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Abschmecken, eventuell etwas nachsalzen.

Zubereitung von Gemüse

Die Datteltomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini längs in dickere Scheiben schneiden und ebenfalls würfeln. Mit dem Chia-Gel, Salz und Olivenöl mischen.

Kurz durchziehen lassen!

Jeden der vier Teller wie folgt anrichten

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und auf flachen Tellern zu einem Fächer ausbreiten. Mit etwas kaltgepresstem Olivenöl beträufeln. Den Vorspeisenring auf den Teller mit den Tomaten setzen. Zuerst das Bohnenmousse, dann das Gemüse in den Vorspeisenring leicht andrücken. Vorsichtig mit dem Ausstößler aus der Form lösen. Mit essbaren Blüten und Sprossen dekorieren und sofort servieren!