



### Vorspeise:

Rucola /zweierlei  
Bohne/rote Bete/Salzzitrone  
mit Frischkäsedip und  
italienischem Brot

Für 4 Personen  
brauchst du:



### Salat:

- » 1 Bund Rucola, gewaschen
- » 250g feine grüne Bohnen,  
knackig in Salzwasser blanchiert
- » 100g Cannellonibohnen (getrocknet)  
oder Burlottibohnen (getrocknet)
- » 2-3 frische Knollen rote Bete,  
in Salzwasser bissfest gekocht  
und in Stifte geschnitten
- » 1 marokkanische Salzzitrone  
(z.B. von bosfood) in hauchdünne  
Scheiben geschnitten
- » 1 rote Zwiebel in ganz  
feine Scheiben geschnitten

### Dressing:

- » 6 EL Olivenöl
- » 3 EL Zitronensaft
- » 3 EL milder Weißweinessig
- » 1-2 TL Senf
- » 1 TL Honig
- » Salz und frisch gemahlener Pfeffer

### Frischkäsedip:

- » 150 g Philadelphia-Frischkäse
- » ½ Becher saure Sahne
- » ½ TL Zitronenschale,  
2 EL Zitronensaft
- » 1 kleiner Bund Schnittlauch,  
sehr fein geschnitten,  
am besten geht das mit einer Schere
- » 1 Zweig frische Minze, Blätter  
abgepft und fein geschnitten
- » bis zu ½ TL Wasabipaste

Alles mit einem kleinen  
Schneebeesen fein cremig rühren  
und gut abschmecken.

Alle Zutaten schön anrichten,  
mit Dressing beträufeln,  
mit der Salzzitrone verzieren,  
den Dip daneben anrichten,  
schmeckt wunderbar mit warmem  
gerösteten italienischen Brot

Am Vortag musst du die  
getrockneten Bohnen nach Anleitung  
einweichen und dann am nächsten  
Tag in reichlich mildem Salzwasser  
ca ½ Stunde knackig garkochen,  
sie halten sich vorgekocht ein  
paar Tage im Kühlschrank

Alles fein verrühren,  
gut abschmecken

VOR DEM  
ESSEN  
GIBT'S  
THEATER.