



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## KÄFERBOHNENSALAT MIT BIO-KÜRBISKERNÖL

Erstellt am 01.07.2024

🕒 20 min 🌱 vegan 🍴 leicht

Sommerküche: Rezept von Andrea, Vesela, Andrea und Martina zusammengefasst unter "Mehr als nur Essen". Vier junge Frauen vereint die Leidenschaft für Kochen, Hülsenfrüchte, Fermentiertes und Yoga.

Ihre Überzeugung: Ein gesunder Lifestyle gelingt am besten, wenn man ausgewogen und balanciert lebt.

[www.mehralnuessen.at](http://www.mehralnuessen.at)



### Du brauchst für 2 Portionen

- 250 g gekochte Käferbohnen
- 5 cm Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprika
- eine Handvoll Kürbiskerne
- Optional Feta oder gebratene Kartoffelscheiben

### Zutaten Dressing

- 4 EL Kürbiskernöl
- 5 EL Essig nach Wahl
- 1 EL Dattelsirup
- 1 TL scharfer Senf
- Salz & Pfeffer

Lauch und Zwiebel in feine Ringe schneiden, Paprika in kleine Rauten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett solange rösten, bis sie duften.

Dressing-Zutaten im kleinen Schraubglas durch Schütteln gut vermengen. Käferbohnen mit restlichen Zutaten und dem Dressing in einer Schüssel vermischen.

*Die Bohnen saugen das Dressing sehr schnell auf. Am besten etwas mehr Dressing machen und vor dem Servieren nochmal damit beträufeln.*

Du kannst dich hier richtig gut austoben, probiere das Rezept auch mit gebratenen Kartoffeln, weißen Bohnen, Babyspinat, Karotten, gebratenen Halloumi, usw.

**TIPP:** Iss alle paar Tage eine kleine Portion Hülsenfrüchte, beginnend mit Linsen und steigere langsam die Menge – du wirst sehen, dein Darm gewöhnt sich daran!

2026 © All Rights Reserved