farmgoodies
So entsteht das Gute

KÄFERBOHNENSALAT MIT BIO-KÜRBISKERNÖL

Blogdatum 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.mehralsnuressen.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