

Bohnensalat mit Pfifferlingen und Linsen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Bohnensalat

- 250 g Pfifferlinge - putzen und ggf. halbieren
- 200 g grüne Bohnen - putzen und in 4-cm-Stücke schneiden
- 200 g Borlotti Bohnen (Dose) - über einem Sieb abgiessen und spülen
- 150 g rote Linsen - über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen
- 100 g Edamame
- 2 Handvoll Rucola - waschen und gut trocknen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken
- 1 Bund Petersilie - fein hacken
- 1/2 Bund Schnittlauch - in feinen Röllchen schneiden

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL Apfelessig
- 1 1/2 EL Senf, körnig
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Die Linsen nach Packungsanweisung garen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine grosse Schüssel geben.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser 6 Min. bissfest garen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. In ein Sieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Dann die Edamame 1 Min. in dem kochenden Wasser blanchieren, über einem Sieb abgiessen und kalt abschrecken. Die Bohnen und die Edamame unter die Linsen heben.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und würzig abschmecken. Dann die Kräuter unterheben und alles gut vermengen.

Die Pfifferlinge in 2 EL Öl scharf anbraten. Nach etwa 3 Min. den Knoblauch dazugeben und unter Rühren darin anschwitzen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Pfanneninhalte über den Salat geben, alles vorsichtig miteinander vermengen und nochmals abschmecken.

Den Rucola auf vier Teller verteilen, den Bohnensalat darauf anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 426 kcal, Kohlenhydrate: 35 g, Eiweiss: 18 g, Fett: 22 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/bohnsalat-mit-pfifferlingen-und-linsen.html>