



Warmer Pastinaken-Bohnen-Salat

mit Apfel und cremigem Misodressing



20-30min



2 Personen

Der beste Beweis, dass Salat auch im Winter schmeckt – und eine echte Vitaminbombe noch dazu! Mit Thymian gebackene Pastinaken und Cannellinibohnen werden kombiniert mit knackigem Staudensellerie und Apfel, gerösteten Walnüssen und einem fein-cremigen Misodressing. So bleibst du fit und gut gelaunt.

- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 15g frische Petersilie & Thymian
- 2 Pastinaken
- 1 Schalotte
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Energie 635kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 54.8g, Eiweiß 19.1g



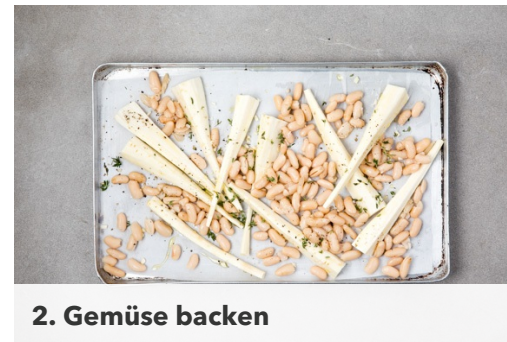
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Pastinaken** putzen, schälen und der Länge nach vierteln, ggf. größere Stücke erneut halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen.



4. Sellerie schneiden

Den **Sellerie** schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **Dressing** mit dem **Sellerie** und den **Apfelwürfeln** verrühren und erneut mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronensaft** abschmecken.



2. Gemüse backen

Die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Pastinaken**, den **Knoblauch** und die **Bohnen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit den **Thymianblättern**, 1EL Olivenöl, Salz, und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** für 15-25Min. in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** zum **Gemüse** auf das Blech geben und für 5-8Min. mitrösten, bis alles goldbraun und gar ist. Die **Petersilienblätter** fein hacken.



3. Dressing vorbereiten

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** abreiben und auspressen. Die **Petersilienblätter** abzupfen, die **Stiele** grob hacken. Die **Misopaste**, **1-2EL gehackte Schalotte**, **3-4TL Zitronensaft**, die **Petersilienstiele**, den **Senf** und **3-5EL Öl** in einem hohen Gefäß pürieren. Salzen und pfeffern, ggf. etwas Wasser und nach Geschmack **Zitronenschale** zugeben.



6. Salat anrichten

Das **Ofengemüse** und die **Nüsse** auf einem großen Teller anrichten und die **Apfel-Sellerie-Mischung** darübergeben. Den **Salat** mit **gehackter Petersilie** bestreut servieren.