



Salat aus Perlgraupen und dick

Bohnen mit Haselnüssen und Minzcreme



20-30Min.



2 Personen

Das haben wir uns fabelhaft ausgedacht! Einen Salat aus Perlgraupen, den wir mit Ackerbohnen, Haselnüssen und Radieschen aufpeppen. Dazu pürieren wir noch eine herrlich erfrischende Minzcreme und das Dinner in der Abendsonne ist geritzt.

Was du von uns bekommst

- 20ml Rotweinessig
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 150g Perlgraupen ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Radieschen
- 5g Za'atar ¹¹
- 700g Ackerbohnen in der Schale
- 25g geschälte Haselnüsse ¹⁵
- Kräuter-Mix: 20g Petersilie ; 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal



1. Perlgraupen kochen

Großen Kochtopf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Perlgraupen zugeben und ca. 20-30Min. bissfest gar kochen. Mandeln in etwas kaltem Wasser einweichen.



2. Bohnen pulen und kochen

Inzwischen die Bohnen aus der Schale pulen und die letzten drei Minuten der Perlgraupen-Kochzeit mit in das Wasser geben, gar kochen. Wasser abgießen und im Sieb abtropfen lassen.



3. Haselnüsse rösten

Haselnüsse grob hacken. Kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, Nüsse darin ca. 3-4Min. goldbraun anrösten bis sie anfangen zu duften. Vorsichtig sein, da sie schnell verbrennen können.



4. Gemüse vorbereiten

Radieschen waschen, Enden entfernen und den Rest in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, harte untere Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Beides vermengen und mit einer Prise Pfeffer würzen. Minze waschen und die Blätter abzupfen.



5. Minzcreme zubereiten

Mandeln abtropfen und grob hacken. Zitrone waschen, Schale abreiben. Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Minze, Mandeln, Rotweinessig und 2EL ÖL mit einem Stabmixer zu einer Creme pürieren. Mit Salz/Pfeffer, 1TL Zitronenschale und 2-3EL Zitronensaft abschmecken.



6. Salat mischen

Perlgraupen, Bohnen und Za'tar vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Restliche Zitrone in Spalten schneiden. Salat anrichten, Petersilien-Radieschen-Mischung darüber verteilen, Minzcreme und Zitronenspalten dazu servieren.