

Sellerie – Bohnen Salat

Zutaten (2 Portionen)

1 Stück	Bleichsellerie (etwa 500 g)
1 Dose	Weißer Riesenbohnen (Abtropfgewicht: 240 g)
2 Stück	Orangen / Apfelsinen
1 Bund	Petersilie
1 Stück	Zwiebel, rot
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Senf, scharf
2 EL	Olivenöl
4 EL	Apfelessig
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenkerne, geröstet



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in eine Tasse oder Schüssel geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, in ein Schälchen geben, beiseitestellen und auskühlen lassen.

Den Bleichsellerie gut spülen, gegebenenfalls außen mit einem Sparschäler schälen (wenn er sehr faserig ist) und in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Weiße Bohnen in einem Küchensieb abgießen und zu den Sellerieringen in die Schüssel geben. Petersilie abspülen, trocknen, fein hacken und mit in die Salatschale geben.

Eine der Orangen frisch pressen, den Saft zu der Gemüsebrühe gießen.

Die andere Orange schälen, filetieren, in kleine Stücke schneiden und unter die Sellerie – Bohnen – Mischung rühren.

Senf, Apfelessig und Olivenöl zu den mit der Gemüsebrühe aufgegossenen Zwiebeln geben, alles gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Den Salat gut mit dem Dressing vermengen.

Die Sonnenblumenkerne kurz vor dem Verzehr über den Salat streuen.

Der Salat schmeckt besonders gut und frisch, wenn er mindestens einen Tag im Kühlschrank ziehen konnte. Hier vor dem Verzehr nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben: (1 Portion)

383 kcal, 15,6 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 39,0 g Kohlenhydrate, 16,0 g Ballaststoffe