

BÖ Rezept des Monats

„Orangen-Bohnen-Salat“

Februar 2023



Zutaten:

1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht), 2 Orangen, 1 Packung Feta, 45 g Walnüsse, 1 Fenchelknolle, 10 g Butter, 1 rote Zwiebel, 2 EL Walnussöl, 4 – 5 EL Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, den Fenchel darin ca. 10 Minuten bissfest rösten und danach abkühlen lassen. Die abgetropften Bohnen, die filetierten, würfelig geschnittenen Orangen und den Fenchel in eine Schüssel geben, mit dem Dressing bestehend aus Walnussöl, Zitronensaft und einem Schuss Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln, die rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den Walnüssen über den in einem Salatbett angerichteten Bohnensalat streuen. Die Menge reicht für 3 Personen!

pro Portion: 395 kcal / 16 g Eiweiß / 28 g Fett / 20 g KH = ca. 2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen