



Lauwarmer Kenia- Bohnensalat mit Scampi



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 218 kcal/914 kJ
Eiweiß: 11,9 g Fett: 16,2 g
Kohlenhydrate: 7

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Bohnen abspülen, putzen und in Salzwasser 5 Minuten garen. Bohnen abgießen.
2. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Walnüsse auf einen Teller schütten. Scampi abspülen und trocken tupfen. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Scampi darin 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch pellen und dazupressen.
3. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Saft auspressen. Zitronensaft mit dem übrigen Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Meerrettich zufügen. Die lauwarmen Bohnen darin wenden, mit den Scampi und den Walnüssen anrichten und nach Belieben mit einigen Raukeblättchen garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g Kenia-Bohnen
- Salz
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 150 g Scampi (roh, ohne Schale)
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück (etwa 2 cm lang) frischer Meerrettich
- 1 unbehandelte Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 – 2 TL Ahornsirup
- nach Belieben einige Blättchen Rauke zum Garnieren