



Grüner Graupen-Salat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	388 kcal/ 1629 kJ	Fett:	24 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	33 g	ungesättigte Fettsäuren:	21 g

Zubereitungszeit:

1 Stunde + 45 Minuten

Zubereitung:

1. Graupen zusammen mit 500 ml Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Kurz aufkochen lassen und danach auf die niedrige Temperatur runterstellen. Nun für etwa 45 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind. Kurz vor dem Abgießen den Brokkoli kurz mitgaren lassen.
2. Die Bohnen und Zwiebeln in ein Abtropfsieb geben und die Graupen darüber abschütten. Anschließend alles mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Während das Gemüse abtropft, Öl, Knoblauch, Salz, Essig, Zitronensaft und Agavendicksaft in einer großen Schüssel zusammenrühren. Den Inhalt des Abtropfsiebs dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
4. Frühlingszwiebeln, Sellerie, Mayonnaise einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Pflaumen, Walnüssen und einer Zitronenscheibe garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 130 g Graupen
- 1/2 TL Salz
- 150 g frisch geschälte Fava-Bohnen oder Edamame
 - 1 kleine rote Zwiebeln, feingehackt
- 200 g Brokkoli-Röschen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 1 Frühlingszwiebel, feingehackt
- 1/2 Stange Sellerie, kleingeschnitten
- 1 EL Mayonnaise
 - Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 frische Pflaumen, kleingeschnitten oder Rosinen
- 65 g kalifornische Walnüsse, leicht geröstet
- Zitronenscheiben, zum Garnieren