

WARMER WURZELGEMÜSESALAT MIT KÄFERBOHNEN

Zutaten (ca. 2 Portionen)

1 große Rote Rübe gegart
2 große Karotten
2 große Kartoffeln
1 Dose Käferbohnen
½ Zwiebel
Kürbiskernöl
Essig
Salz, Pfeffer
Petersilie



Zubereitung:

1. Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen.
2. Kartoffeln vierteln, Karotten halbieren, und alles auf einem Dampfgarbehälter mit Löchern verteilen und im Dampfgarer garen. Wer keinen Dampfgarer hat, kann das Gemüse auch im Siebeinsatz im Topf garen.
3. Wer frische Rote Rüben verwendet muss diese etwas länger garen bzw. schon vor dem restlichen Gemüse garen, da die Kochzeit etwas länger ist.
4. Ist das Gemüse bissfest, alles in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden.
5. Die Käferbohnen abtropfen lassen und mit dem klein gehackten Zwiebel vermischen und mit Essig und Kürbiskernöl sowie Salz und Pfeffer marinieren.
6. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, in der Mitte die Käferbohnenmischung geben und mit Petersilie bestreuen. Vor dem Essen alles gut durchmischen. Kräuter (z.B.: Schnittlauch, Petersilie)