



Sommersalat mit Bohnen und Pfirsichen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	4 EL
Pekannusskerne	30 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Kidneybohnen	85 g
Artischockenherzen	140 g
Salat-Mix	150 g
Pfirsiche	2 St.
Orangen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. In einer Pfanne 1 TL Öl auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen und Pekannüsse darin ca. 2 Min. leicht anrösten. Auf Küchenkrepp abtropfen, etwas abkühlen lassen und anschließend grob hacken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren. Salat waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und in schmale Spalten schneiden.
3. Orange und Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Saft von der Orange und Zitrone mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten zum Dressing geben und intensiv vermengen. Salat auf Tellern anrichten und mit Nüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g