

## Rote Bete-Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen

### Für 4 Personen

2 3 Rote Bete	300 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel
1 El Sonnenblumenkerne	1 El Kürbiskerne	2 El Walnusskerne
2 El Cashewnüsse	1 El weißer Balsamico	1 El Senf
4 El Olivenöl	2 El Gemüsefond	Salz, Pfeffer
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen bissfest blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Senf mit Honig und Essig verrühren, Gemüsefond und Öle dazugeben, Vinaigrette aufschlagen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in die Vinaigrette geben. Rote Bete und Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben und marinieren lassen. Körner und Nüsse in einer Pfanne rösten, unter den Salat mischen, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 27. Februar 2021