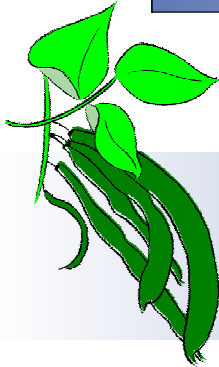


# Rezept des Monats



## Mangold-Bohnen-Salat

Für die Salatsauce Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

Koriander und Schwarzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Die Zitrone fein abreiben und den Zitronensaft auspressen. 4 El Zitronensaft, 3 El Wasser, Zitronenschale, Chili, Koriander, Schwarzkümmel, Senf, Honig und Olivenöl zu einer sämigen Salatsoße verrühren.

Nach belieben Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangold säubern und die groben äußeren Blätter entfernen. Restliche Blätter und Stiele voneinander trennen, Stiele quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Große Blätter längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kleinere Blätter nicht fein schneiden.

Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser 4 Minuten überwellen.

Dann im eiskaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten putzen, im kochendem Salzwasser 1/2 Minute überwellen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken.

Bohnen und Zuckerschoten in einem Küchensieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln in feine Spalten schneiden.

Gemüse in eine große Schale geben und mit der Salatsoße übergießen. Vorsichtig mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüsesalat auf einer Platte anrichten.

# Rezept des Monats

## Zutatenliste:

### Für 4 Portionen

#### **Salatsauce**

- 1 rote Chilischote
- 1 Tl Koriandersaat
- 0.5 Tl Schwarzkümmel
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Tl Dijon-Senf
- 2 Tl Honig, flüssig
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### **Salat**

- 400 g roter Mangold
- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 200 g Zuckerschoten
- 80 g rote Zwiebeln