

Adzukibohnen-Salat

15 Min. Zubereitungszeit (Dose)

1-2 Std. Kühlzeit

Zutaten für 8 Portionen:

Für den Salat:

- 450 g Adzukibohnen
- 2 Tassen gekochten braunen VK-Reis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 1 Selleriestange
- 2 kleine Tomaten
- 1 EL frische Petersilie

Für das Dressing:

- 4 EL Zitronensaft einer frischen Bio Zitrone
- 1 EL Sojasauce
- ¼ TL Senf
- ¼ TL Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Adzukibohnen aus der Dose abspülen und abtropfen oder getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, Einweichwasser wegschütten und nach Packungsanleitung kochen.

Braunen Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Paprika, kleine Tomaten und Selleriestange würfeln. Petersilie klein hacken.

Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel mischen.

Für das Dressing Zitronensaft, Sojasauce, Senf, Ahornsirup und Knoblauch (fein hacken) in einer kleinen Schüssel vermischen.

Dressing über den Salat gießen und unterheben, wenn möglich 1-2 Stunden kalt stellen.

Der Salat hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Tipp: um zusätzlich Farbe oder Abwechslung reinzubekommen, kannst du Mais oder rote Paprika hinzufügen. Statt der Adzukibohnen eignen sich auch Schwarzaugenbohnen (Dose oder getrocknet).

