

WARMER FISOLENSALAT MIT TAHIN-ZITRONEN-DRESSING

Bio-Zutaten:

250g frische Fisolen (oder tiefgekühlt)

1/2 - 1 Zitrone

2-3 TL Tahin (z.B. von Rapunzel)

1/2 rote Zwiebel

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Walnüsse

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die Fisolen waschen und eventuell unschöne Stellen abschneiden. Anschließend mit dem heißen Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und ca. 2 Minuten kochen.
2. Inzwischen je nach Belieben eine halbe oder ganze Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Walnüsse kleinhacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Fisolen abseihen und kurz mitbraten, so dass sie noch knackig sind. Mit den Nüssen und dem Tahin-Zitronen-Dressing vermengen und die Übergangszeit voll und ganz auskosten.