

ERBSENSALAT



Hier ist ein Rezept für einen gut ausgewogenen, nahrhaften Salat, der gut sättigt und der – und das finde ich im Alltag immer sehr praktisch – super vorzubereiten und auch mitzunehmen ist.

Zutaten: Was du für 2 Personen brauchst

- ★ 200 g Erbsen
- ★ 250 ml Gemüsebrühe
- ★ 3 Stangen Staudensellerie
- ★ 8 eingelegte getrocknete Tomaten
- ★ 2 Frühlingszwiebeln
- ★ 3 Stängel Zitronenmelisse
- ★ 2 EL frische Kräuter
- ★ 2 EL Limettensaft
- ★ Gewürze: Salz, Koriander, Galgant, Bertram

TIPP

Du kannst auch TK-Erbesen verwenden, wenn es mal schnell gehen muss!

Zubereitung:

Erbsen aus den Schoten pulen und in der Gemüsebrühe für 5-7 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen.

Sellerie putzen und in kleine Stückchen schneiden, Tomaten ebenfalls kleinhacken.

3 EL des Öls der eingelegten Tomaten nehmen und Sellerie und Tomaten darin für 3-4 Minuten in einem geschlossenen Topf andünsten.

Kräuter und Frühlingszwiebeln klein hacken.

Mit den Erbsen mischen und die gehackten Kräuter sowie die Frühlingszwiebeln unterheben.

Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*