My Vitality

WARMER FISOLEN SALAT MIT KERNÖL (vegan)

MITTAGESSEN

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g lange Fisolen
1 kg Salatkartoffeln
2 rote Zwiebel
6 EL Kürbiskernöl
Salz
Petersilie

ZUBEREITUNG (30 Minuten)

Kartoffeln gut waschen und mit Schale ca. 25 Minuten bissfest kochen. Danach Kartoffeln mit Wasser abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden und salzen. Die frischen langen Fisolen waschen, die Enden abschneiden und in kürzere Stückchen schneiden. Wasser zum Kochen bringen und die Fisolen ca. 15 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Danach mit kaltem Wasser abschrecken damit sie ihre grüne Farbe beibehalten. Rote Zwiebeln klein schneiden und mit den Kartoffeln, Fisolen und dem Kürbiskernöl gut vermengen. Zum Schluss Petersilie unterheben bzw. garnieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter https://myvitality.at/rezepte/
Mehr über die Vitaluhr unter https://myvitality.at/

© My Vitality 2022, myvitality.at