



Sojabohnensalat mit Granatapfel und Feta



443 KCAL/PORTION



15 MIN.

Enthält



NÜSSE



LAKTOSE



SOJA

Sojabohnensalat mit Granatapfel und Feta

Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 21.5 | Fett 26.4 | Kohlenhydrate 23.4

Salat

150 g	weisse Sojabohnen, gekocht (Dose)
150 g	Edamame, kochen oder vorgekocht (tiefgekühlt)
1	Granatapfel, Kerne ausklopfen
100 g	Feta, in kleine Würfel geschnitten
2	Orangen, filetiert
1 Beutel	Nüsslissalat

Dressing

1 EL*	Balsamico bianco
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 TL*	Honig
1	Zwiebel, fein gehackt
1 EL	Baumnüsse, fein gehackt
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
5	Basilikumblätter, in Streifen geschnitten

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

Zubereitung

1. Sojabohnen und Edamame aus der Dose mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Nüsslissalat waschen und gut abtropfen lassen.
3. Balsamico bianco, Wasser, Olivenöl und Honig verrühren. Zwiebeln, Nüsse und Basilikum daruntermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sojabohnen, Edamame und Granatapfelkerne mit der Hälfte des Dressings vermischen.
5. Auf Tellern ein Beet mit Nüsslissalat anrichten, in die Mitte den Sojabohnensalat setzen.
6. Mit Orangenfilets garnieren und das restliche Dressing darübergiessen.

Tipp aus der Küche

Statt Sojabohnen andere gekochte Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen oder Kichererbsen verwenden.