

Bohnen mit gebratenen Auberginen, Wirsing und Sesam-Dressing

Zutaten (Für 4 Personen)

- **400 g** Wirsing
- **400 g** dicke Bohnen (Kerne, TK oder frisch)
- Salz
- **500 g** Aubergine
- **1** Knoblauchzehe
- **80 g** rote Zwiebel
- **2 TL** Rapsöl
- **1 TL** Harissa
- Pfeffer
- **2 EL** Tahin
- **4 TL** Walnussöl
- **4 EL** Limettensaft
- **1 EL** Sesamsamen
- **80 g** Mungbohnenkeimlinge



Zubereitung

1. Den Wirsing abbrausen, harte Blattrippen entfernen und in Streifen schneiden.
2. Die dicken Bohnen zusammen mit dem Wirsing in Salzwasser ca. 10 Minute gar kochen.
3. Abschrecken und abtropfen lassen.
4. Zwischendurch die Auberginen waschen, putzen und würfeln.
5. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.
6. Zusammen in einer heißen Pfanne im Rapsöl glasig anschwitzen.
7. Die Auberginenwürfel zugeben und ca. 5 Minuten goldbraun braten.
8. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
9. Für das Dressing Tahin mit Walnussöl, 3-4 EL kaltem Wasser, Limettensaft und Sesamsamen verrühren.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Mungbohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
12. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel oder in Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
13. Das Dressing separat kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren darüber geben.

1 Portion enthält ca. kJ - 333 kcal - 2,5 BE - 30 g KH - 12 g F - 19,5 g E - 13,2 g BS

Zubereitungszeit: 30 Minuten