

## Käferbohnen-Rindfleisch-Salat auf Rapunzel

### mit Kernöldressing

schnell und einfach!

### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 250 g gekochte Käferbohnen  
125 g getrocknete ergeben ca. 300 g gekochte  
Über Nacht mit 6 Teilen Wasser einweichen,  
im ungesalzenen Einweichwasser kochen, bis  
sie auch im Kern weich sind (ca. 40 Minuten)  
ersatzweise Bohnensorte nach Wahl aus der Dose
- 200 g gekochtes Rindfleisch ganz dünn geschnitten
- 200 g Perlzwiebeln event. halbieren
- 100 g Vogerlsalat (Rapunzel) oder Rucola
- ½ T. Kresse



### Marinade:

- 40 ml weißer Balsamicoessig (Bohnen vertragen einen kräftigen Weinessig)
- 30 ml Rindsuppe (oder Wasser)
- 1 Tl Dijonsenf
- 1 Tl Salz
- Pfeffer
- 1/2 Tl Honig
- 40 ml Kernöl

### Zubereitung:

- Für die Marinade alle Zutaten außer Kernöl miteinander verrühren, danach das Öl langsam unter ständigem Rühren hinzufügen.
- Bohnen marinieren (mehrmals gut durchrühren)
- Bohnen, Rindfleisch und Perlzwiebeln schön auflegen oder mischen
- auf Vogerlsalat setzen und marinieren
- mit frischer Kresse garnieren

## **Käferbohnen - Hülsenfrüchte**

Was früher als „Arme-Leute-Essen“ galt wird inzwischen wieder sehr geschätzt und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erhoben, um auf die zahlreichen Vorteile aufmerksam zu machen. Aufgrund des **höchsten Eiweißgehaltes** aller pflanzlichen Lebensmittel sind sie eine nahrhafte und gesunde Alternative zu Fleisch. In Hülsenfrüchten ist wie in Fleisch **Eisen** enthalten, dies kann durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C besser resorbiert werden.

Die pflanzlichen Eiweißlieferanten sind zudem reich an **B-Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen**. Der **hohe Ballaststoffgehalt**, den Hülsenfrüchte allgemein besitzen, fördert die Verdauung, hilft den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Darüber hinaus kann der Verzehr von Hülsenfrüchten das Risiko für Dickdarmkrebs sowie koronare Herzkrankheiten senken.

Hülsenfrüchte lassen sich immer wieder neu in unterschiedlichen Zubereitungen als Pfannengericht, Auflauf, Suppe, Salat oder Aufstrich ausprobieren. Mal gewürzt mit heimischen Kräutern oder auch mal exotisch mit Curry, Kardamom oder Ingwer ist mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei!