



Champignons und Rotkohl auf knackigem Blattspinat



Zutaten

Menge

80 g	Pekannüsse
3 EL	Zucker
	Salz
200 g	Bohnen
1/2	Rotkohl
150 g	Champignons
1	Apfel
2 EL	Ahornsirup
3 Handvoll	Blattspinat
2 EL	Öl
3 EL	Wasser
5	Gewürzgurken
1	Zwiebel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 5359 kJ, 1283 kcal, 143 g Kohlenhydrate, 29,9 g Eiweiß, 79,9 g Fett, 0,4 mg Cholesterin, 30,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Du suchst noch nach einem leichten Gericht für die kühlere Jahreszeit? Dann wird dir unser Spinatsalat mit gedämpften Champignons, Pekannüssen und Apfelrotkohl bestimmt gefallen! Dafür bereitest du zuerst den Rotkohl mit Apfel und Zwiebeln zu und gibst noch etwas Ahornsirup hinzu. Die Champignons stichst du sternförmig aus und dämpfst sie im Anschluss. Jetzt musst du nur noch die Pekannüsse karamellisieren und die Bohnen zubereiten. Dann bist du auch schon fertig! Bist du schon neugierig geworden? Dann probiere unseren leckeren Spinatsalat mit Champignons und Pekannüssen am besten gleich einmal selbst aus. So geht's:

Step 1:

Den Rotkohl schredderst du grob und den Apfel reibst du ebenfalls grob. Die Zwiebel schneidest du in feine Würfel. Nun gibst du das Öl in einen Topf und schwitzt die Zwiebeln darin kurz an. Dann den Rotkohl und den Apfel dazugeben, salzen und alles köcheln lassen. Jetzt den Rotkohl mit Ahornsirup würzen.

Step 2:

Die Champignons stichst du mit dem Sternausstecher aus. Etwas Wasser in einen Topf geben, ein Sieb hineinhängen, die Champignons hineingeben und mit geschlossenem Deckel dämpfen. Die Pekannüsse schredderst du und röstest sie in der Pfanne ohne Fett. Anschließend kannst du die Nüsse auf ein Backpapier legen. Den Zucker zusammen mit Wasser in einer Pfanne karamellisieren lassen und über die Nüsse schütten.

Step 3:

Die Enden der Bohnen schneidest du ab und garst die Bohnen in siedendem Salzwasser für ca. 8 Minuten. Die Gewürzgurken mit dem Sparschäler in Streifen schälen und die Bohnen damit umwickeln, sodass ein Päckchen entsteht.

Step 4:

Jetzt kannst du alles gemeinsam anrichten. Dazu den Spinat auf einen tiefen Teller geben und die Champignons, Bohnen, Nüsse und Rotkohl oben drauf dekorieren.