Grüner Graupen-Salat mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
1 Stunde + 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	388 kcal/ 1629 kJ	Fett:	24 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	33 g	ungesättige Fettsäuren:	21 g

Zubereitung:

1. Graupen zusammen mit 500 ml Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Kurz aufkochen lassen und danach auf die niedrigeTemperatur runterstellen. Nun für etwa 45 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind. Kurz vor dem Abgießen den Brokkoli kurz mitgaren lassen.

2. Die Bohnen und Zwiebeln in ein Abtropfsieb geben und die Graupen darüber abschütten. Anschließend alles mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3. Während das Gemüse abtropft, Öl, Knoblauch, Salz, Essig, Zitronensaft und Agavendicksaft in einer großen Schüssel zusammenrühren. Den Inhalt des Abtropfsiebs dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

4. Frühlingszwiebeln, Sellerie, Mayonnaise einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Pflaumen, Walnüssen und einer Zitronenscheibe garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

130 g	Graupen
1/2 TL	Salz
150 g	frisch geschälte Fava-Bohnen oder Edamame
1	kleine rote Zwiebeln, feingehackt
200 g	Brokkoli-Röschen, gehackt
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Agavendicksaft oder Honig
1	Frühlingszwiebel, feingehackt
1/2	Stange Sellerie, kleingeschnitten
1 EL	Mayonnaise
	Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
2	frische Pflaumen, kleingeschnitten oder Rosinen
65 g	kalifornische Walnüsse, leicht geröstet
	Zitronenscheiben, zum Garnieren