



Salatschiffchen mit Walnuss-Füllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 233 kcal / 969 kJ
Eiweiß: 9,6 g Fett: 12,7 g
Kohlenhydrate: 21,5 g

Zubereitung:

1. Bohnen abtropfen lassen. Zwiebeln, Paprika und Kürbis putzen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemischung darin anbraten. Ab und zu umrühren. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Gemüse weitere 5-7 Minuten dünsten bis der Kürbis weich ist. Anschließend die Walnusskerne unter die Masse rühren.
2. Nun die Gemüsemischung zu den Bohnen geben; Weinessig und Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
3. Die Masse auf die Salatblätter verteilen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Dose weiße Bohnen (1 Dose = 250g Einwaage)
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 170 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaidokürbis)
- 1 EL Öl
- 60 g gehackte kalifornische Walnüsse
- 3 – 4 EL Weinessig oder Sherryessig
- 1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
- 16 Blatt Eisberg- oder Kopfsalat

Tipp: Die Salatblätter können auch wie Wraps zusammen gerollt werden und mit den Fingern gegessen werden.