Lauwarmer Kenia- Bohnensalat mit Scampi

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	218 kcal/914 kJ		
Eiweiß:	11,9 g	Fett:	16,2 g
Kohlenhydrate:	7		

Zutaten für 4 Portionen :

400 g	Kenia-Bohnen
	Salz
50 g	kalifornische Walnüsse
150 g	Scampi (roh, ohne Schale)
3 EL	Olivenöl
1	kleine Knoblauchzehe
1	kleines Stück (etwa 2 cm lang) frischer Meerrettich
1	unbehandelte Zitrone
	Pfeffer aus der Mühle
1 – 2 TL	Ahornsirup
	nach Belieben einige Blättchen Rauke zum Garnieren

Zubereitung:

1. Bohnen abspülen, putzen und in Salzwasser 5 Minuten garen. Bohnen abgießen.

2. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Walnüsse auf einen Teller schütten. Scampi abspülen und trocken tupfen. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Scampi darin 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch pellen und dazupressen.

3. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Saft auspressen. Zitronensaft mit dem übrigen Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Meerrettich zufügen. Die lauwarmen Bohnen darin wenden, mit den Scampi und den Walnüssen anrichten und nach Belieben mit einigen Raukeblättchen garniert servieren.