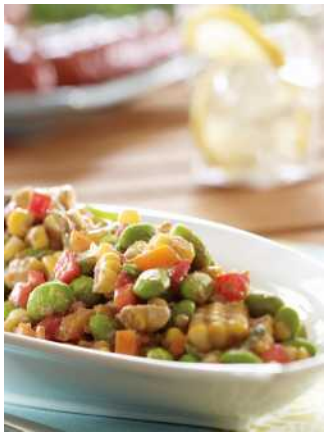

Soja-Paprika-Salat mit Walnuss-Dressing

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten (+ 12 Stunden Einweichzeit für die Sojabohnen und 60-90 Minuten Kochzeit)

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	397 kcal/ 1660 kJ		
Eiweiß:	23,1 g	Fett:	27,6 g
Kohlenhydrate:	15,8 g		

Zutaten für 5 Portionen :

Für das Dressing

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 – 3 EL Weißweinessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 EL (gehäuft) fettarmer Joghurt
- evtl. etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Für den Salat

- 200 g Sojabohnen
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Dose Maiskörner (140 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Zuerst für den Salat Sojabohnen in einem Topf ca. 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, anschließend ca. 60-90 Minuten kochen. Salz erst zum Ende der Garzeit zugeben. Dann die Sojabohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten. Knoblauch pellen und grob hacken. Walnüsse mit Olivenöl, Knoblauch, Essig und Honig in einem Mixer pürieren. Joghurt und eventuell noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Sojabohnen mit Mais, Paprika, Frühlingszwiebeln und dem Walnuss-Dressing mischen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat eignet sich bestens zum Mitnehmen für ein sommerliches Picknick oder als Partysalat für ein Buffet.