Bohnensalat mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	107 kcal/ 451 kJ	Fett:	7,6 g
Eiweiß:	4,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	5,4 g	ungesättige Fettsäuren:	6,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

- 450 g grüne Bohnen, geputzt und geschnitten
- 2 EL kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 2 EL rote Zwiebeln, gehackt

Für das Dressing

- 2 TL Walnussöl
- 1 TL Rotweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Wasser in einem großen Kochtopf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen und die grünen Bohnen darin fünf Minuten dämpfen. Anschließend die Bohnen in eine große Schüssel geben.

2. Die Walnüsse in einer kleinen trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze für ungefähr zwei Minuten rösten, bis die sie zu duften beginnen. Die gerösteten Walnüsse in eine kleine Schüssel geben und mit der Petersilie und den Zwiebeln vermischen.

3. Öl, Essig und Senf in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

4. Die Bohnen mit dem Dressing vermischen. Anschließend die Walnussmischung über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat warm oder bei Raumtemperatur servieren.