Fisolensalat mit Walnüssen

Bei diesem Rezept kommen gewöhnliche Fisolen einmal richtig edel zur Geltung: Fisolensalat mit Walnüssen, schmeckt besonders gut an kalten Tagen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

500 g	Fisolen (grüne)
2 EL	Walnüsse (gehackte)
2 EL	Petersilie (gehackte)
2 EL	Zwiebel (gehackte)

Für das Dressing

2 TL	Walnussöl
1 TL	Rotweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Fisolensalat mit Walnüssen zu Beginn die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken.

2. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die gehackten Walnüsse darin 2 bis 3 Minuten rösten, dabei rühren. Vom Herd nehmen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Petersilie und Zwiebeln zufügen und gut vermischen.

3. Die Fisolen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen (oder den Dampfgarer vorbereiten).

4. Die Fisolen in einen Dämpfeinsatz füllen und wenige Minuten dämpfen, sodass sie noch Biss haben. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Bohnen sodann in eine große Schüssel umfüllen.

5. In einer Schale den Rotweinessig mit Senf und Walnussöl verrühren. Das Dressing über die Fisolen geben und gründlich vermengen. Zuletzt die Nüsse, Petersilie und Zwiebeln untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat sofort servieren.

Tipp

Der Fisolensalat mit Walnüssen ist eine gute Beilage zu vielen Fleischgerichten.