

MUNGOBOHNENSALAT

Kategorie: **ABENDESSEN** **KALTE SPEISEN** **MITTAGESSEN** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Mungbohne
- 50 g Zwiebel
- 7 g Butterschmalz
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 25 g Aprikose
- 0.5 Esslöffel Limettensaft
- 0.25 Teelöffel Senf
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 0.25 Teelöffel Limettenabrieb
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (grün)
- 1 Teelöffel Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG:

Mungobohnen für 12 Stunden einweichen.

Eingeweichte Mungobohnen abgießen und in einem mit frischem, kaltem Wasser gefüllten Topf zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze ca. 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Mungobohnen weich sind. Danach abgießen.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz und Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin hellbraun karamellisieren.

Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden.

Für das Dressing Limettensaft, Senf, Olivenöl, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Mit den Aprikosenstreifen zu den Mungobohnen geben und durchmischen. Karamellierte Zwiebelringe darüber geben und mit Schwarzkümmel bestreuen.

Warm oder kalt servieren.