



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

BOHNENSALAT MIT WIRSING UND CURRYCREME

ZUBEREITUNG

1. Den Strunk vom Wirsing entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Die Wirsingstreifen mit der Gemüsebrühe in eine beschichtete Pfanne geben und unter Rühren 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Bohnen und Erbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Kidneybohnen mit einer Gabel leicht zerdrücken und die Sprossen waschen.
4. Die Bohnen und Erbsen zu dem Wirsing geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und Öl sowie Essig unterrühren. Die Sprossen unterheben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Sojajoghurt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Curry und die Petersilie hinzufügen und gut vermischen.
6. Zum Schluss den Pfanneninhalt mit dem Currydip anrichten und servieren.

ZUTATEN

200 g Wirsing
100 g Kichererbsen, Dose
50 g Erbsen, Dose
75 g dicke Bohnen, Dose
100 g Kidneybohnen, Dose
3 EL Sojasprossen
1 EL Weißweinessig
2 TL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
50 g Sojajoghurt
1 TL Curry
Salz
Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt



493
Kalorien



49 g
Kohlenhydrate



28 g
Eiweiß



13 g
Fett



26 g
Ballaststoffe