


# BOHNENSALAT MIT CHAMPIGNONS UND ROTER BETE

**Dressing Zutaten:**

- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Dattelsirup
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Rauchsalz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 3 EL Koriander, frisch gehackt

**Vorbereitungszeit:** 12 Stunden Micro-Fermentation Bohnen

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 500 g grüne Bohnen
- 230 g Rote Bete, frisch, fermentiert
- 250 g Champignons
- 40g Mandelblättchen
- 1 EL Sojasauce

**Zubereitung:**

1. Die fermentierten Bohnen in einem Topf mit Wasser aufkochen und 6 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in 5-mm-Würfel schneiden, Champignons in dünne Scheiben schneiden, die Mandelblätter fettfrei rösten.
3. Für das Dressing alle Zutaten bis auf den Koriander miteinander verrühren, Koriander hacken und unterheben, mit Pfeffer abschmecken.
4. Die Rote-Bete-Würfel in einer Pfanne mit etwas Wasser und Sojasauce 3 Min. braten, auf einen Teller geben und zur Seite stellen. Danach die Champignonscheiben kurz anbraten und ebenfalls abkühlen lassen.
5. Beides zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen und abschmecken.
6. Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandelplättchen überstreuen.