



## Lauwarmer Bohnensalat

**Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.**

400 g grüne Bohnen, halbiert

### SAUCE

1 unbehandelte Orange,  
abgeriebene Schale und Saft

1 Teelöffel Sojasauce

3 Esslöffel Traubenkern- oder  
anderes Öl

½ Teelöffel Ingwerpulver

Salz, nach Bedarf

### SALAT

2 Esslöffel Sesam

250 g rote und gelbe Cherry-  
Tomaten, halbiert

1–2 kleine rote Chilis, entkernt,  
fein gehackt

250 g Sojabohnenkeimlinge  
ca. 75 g Rettichsprossen (Green  
Power)

4 Esslöffel Oreganoblättchen, fein  
gehackt

½ Teelöffel Salz

**Vorbereiten:** Bohnen im Dämpf-  
körbchen ca. 15 Min. knapp weich  
garen.

**Sauce:** Alle Zutaten bis und mit Ing-  
werpulver verrühren, würzen.

**Salat:** Sesam im Wok oder einer  
grossen Bratpfanne ohne Fett hell-  
braun rösten. Restliche Zutaten  
beifügen, ca. 1 Min. rührbraten,  
würzen. Die noch warmen Bohnen  
und die Sauce daruntermischen, an-  
richten.

## Bohnen



### Für 2

#### Süss-saurer Bohntopf:



**Vorbereiten:** 200 g Bohnen, halbiert,  
mit 300 g kleinen Kartoffeln, längs  
halbiert, und 1 Zweiglein Orega-  
no im Dämpfkörbchen ca. 15 Min.  
knapp weich garen, mit ½ Teelöffel  
Salz würzen.

**Sauce:** Zubereiten, siehe «Lauwar-  
mer Bohnensalat», zusätzlich 1  
Teelöffel Maizena darunterrühren.

**Zubereiten:** 2 Esslöffel Pinienkerne  
ohne Fett im Wok oder in einer Brat-  
pfanne rösten. 250 g Cherry-Toma-  
ten, halbiert, 1 kleiner roter Chili,  
entkernt, fein gehackt, und 2 Esslöf-  
fel Oreganoblättchen beifügen, ca.  
1 Min. rührbraten. Sauce zugeben,  
unter Rühren aufkochen, Bohnen und  
Kartoffeln begeben, sofort servieren.