

## **Steirerkas-Käferbohnen-Salat mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.**

### **Zutaten für 4 Portionen**

300 g Ennstaler Steirerkas  
2 Zwiebeln  
2 EL Petersilie, fein geschnitten  
300 g Käferbohnen, gekocht  
1 EL Estragonsenf  
2 EL Apfelessig  
4 EL Kürbiskernöl  
125 ml Rindsuppe oder Wasser  
Salz und Pfeffer  
Steirischer Kren g.g.A., gerieben

### **Zubereitung (15 Min.)**

Den Steirerkas grob zerbröseln und in eine geeignete Schüssel geben, Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und zugeben, Petersilie und Käferbohnen hinzugeben und vermischen.

Senf, Essig, Öl, Suppe sowie (wenig) Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren und über den Salat gießen, durchmischen und einige Zeit ziehen lassen, dann nochmals durchmischen und abschmecken. Als i-Tüpfelchen noch ein paar Tropfen Steirisches Kürbiskernöl drüber träufeln und mit Steirischen Kren garnieren.

Weitere Rezepte und Infos unter [www.kochenundkueche.com](http://www.kochenundkueche.com)

### **Nährwert je Portion**

Energie: 386 kcal  
Eiweiß: 55,3 g  
Kohlenhydrate: 14,7 g  
Fett: 11,4 g  
Broteinheiten: 1 BE  
Ballaststoffe: 4,5 g  
Cholesterin: 0 g