



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Orientalischer weißer Bohnensalat

### Zutaten

2 Stück(e) Frühlingszwiebeln

0.5 Stück(e) Knoblauchzehe

0.5 Stück(e) rote Paprika

5 Stück(e) Cherrytomaten

4 Stück(e) Walnusskerne

35 g weiße Bohnen (Trockengewicht, ca. 75 g gekocht)

1 Stück(e) Schalotte

1 Messerspitze(n) Muskat, gemahlen oder gerieben

1 Esslöffel Apfelessig

1 Handvoll Feldsalat

2 Esslöffel Sesam

1 Stück(e) Dattel

1 Messerspitze(n) Kurkuma

1 Messerspitze(n) Koriander, gemahlen

---

**Zubereitungszeit:** 30 min

**Kochzeit:** 1 h

**Gesamtzeit:** 1 h 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 451 kcal

1 Esslöffel Petersilie

1 Messerspitze(n) Kreuzkümmel, gemahlen

3 Esslöffel Hanföl (250 ml)

---

## **Zubereitung**

1. Weiße Bohnen über Nacht einweichen, Wasser abgießen und in frischem Wasser ca. 45-60 Minuten köcheln lassen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen.
4. Die Schalotte in kleine Würfel schneiden.
5. Das gewaschene Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen.
6. Den abgekühlten Sesam mit Dr. Budwig Hanföl, der Dattel, der Knoblauchzehe und den Gewürzen in ein hohes Gefäß geben, pürieren und abschmecken.
7. Die abgekühlten weißen Bohnen und das Gemüse mit dem Dressing mischen, ca. 15-20 Minuten ziehen lassen und mit den Walnüssen und der Petersilie anrichten.