



## Kefensalat mit Sojasauce und Rahm

Kefen verfügen über einen besonders hohen Faseranteil. Wer sich ballaststoffreich ernähren möchte, sollte deshalb nicht auf die süßen Schotten verzichten. Erfolgsautorin Meret Bissegger zeigt, wie aus den gesunden Hülsenfrüchten Handumdrehen ein feiner Salat wird.

Für 4 bis 6 Personen

### So gehts:

#### **1 Bund Bohnenkraut**

In einem Topf mit wenig Salzwasser aufkochen.

#### **400 g Kefen (Zuckererbsen)**

3–4 Minuten darin blanchieren, sofort auf einem Blech auskühlen.

#### **1 EL Tamari**

#### **3 EL Rahm**

#### **1 EL geröstetes Haselnussöl**

Die Zutaten zu einer Sauce mischen und die Kefen darin marinieren.

Lauwarm geniessen.

Aus dem Buch: «Meine Küche im Frühling und Sommer», Meret Bissegger, AT Verlag, 2021

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>