

Bunter Platterbsensalat mit eingelegten Senfkörnern



Zutaten:

- Zutaten für 4 Personen
- 250 g Blatterbsen, getrocknet
- 50 g Senfkörner, gelb
- 200 ml Apfelsaft oder Wasser
- 2 rote Paprika
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Essig
- 2 EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Salatblätter zur Dekoration
- Wer möchte: frische Kräuter der Saison



Zubereitung

Die Platterbsen und die Senfkörner separat über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Die Senfkörner am nächsten Tag abgießen und in einem Topf mit Apfelsaft, 100 ml Essig, etwas Salz, 2 EL Zucker und 100 ml Wasser für 10 Minuten köcheln. Dann in Einmachgläser abfüllen und vollständig abkühlen lassen.

Die Platterbsen ebenfalls abgießen und in kochender Gemüsebrühe für 15 -20 Minuten bissfest kochen. Dann abseihen. Karotten schälen, Paprika waschen und entkernen und beides klein würfeln. Ebenso die Lauchzwiebeln waschen und klein würfeln. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Alle Zutaten, außer den Senfkörnern, mit den abgetropften Platterbsen in einer Schüssel mischen.

Knoblauchzehe abziehen, hacken und mit Zitronensaft, Brühe, 2-3 EL Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Alles über den Salat geben, gut mischen und eine Stunde ziehen lassen. Gegebenenfalls nochmals nachwürzen.

Zum Anrichten den Salat mit Salatblättern servieren und mit eingelegten Senfkörnern und Kräutern verfeinern.