

Lauwarmer Bohnensalat mit Meyer-Zitrone

Zutaten

- 1 Meyer-Zitrone (Zesten & Saft)
- 2 Schalotten in feine Ringe geschnitten
- 1 Glas weiße Bohnen oder Kichererbsen
- Kleiner Radicchio in Streifen geschnitten
- nach Wahl 250g Gemüse (z.B. Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Paprika)
- 100g Feta oder 1 kleine Dose Tunfisch (oder auch beides)
- 2 TL Zitronensaft von der Meyer-Zitrone
- Olivenöl
- Agavendicksaft, Apfelsaft oder Apfelkraut
- Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
- Frische Petersilie oder Basilikum



Zubereitung

Die Schalotten im Olivenöl glasig dünsten, den Zitronensaft dazu geben, mit Süßungsmittel, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken, aufkochen, 1-2 min. kochen lassen, Zesten dazugeben.

Bohnen oder Kichererbsen in einem Sieb gut abspülen

Bohnen in die Marinade geben, einmal aufkochen und vom Herd nehmen.

Gemüse feine Würfel oder Stifte schneiden oder grob reiben und zu den Bohnen geben.

Thunfisch und/oder Feta in Stückchen zupfen und zusammen mit dem Radicchio zum Salat geben.

Gut umrühren, abschmecken und lauwarm servieren.

Obstsalat mit Meyer-Zitrone

- 1 Ananas
- 1Mango
- 1-2 Meyer-Zitronen
- 40g Kokosflocken geröstet
- Zitronensaft

Ananas und Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Meyer-Zitrone vierteln und in Scheibchen schneiden.

Alles mit einem Teelöffel Meyer-Zitronensaft oder Zitronensaft vermengen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.

Die Meyer-Zitronen eignen sich auch für alle Rezepte, die mit „normalen“ Zitronen zubereitet werden.

Marmelade, Zitronenkuchen, Zitronennudeln oder Risotto erhalten durch sie ein mild-zitroniges Aroma.

Gerieben verfeinert ihre Schale etwa Spaghetti mit Garnelen oder einen Risotto mit Mascarpone und Parmesan. In dünnen Scheiben schmeckt sie (mit Schale!) köstlich auf Pumpnickel mit Räucherlachs.

Eine große Auswahl an Rezepten finden Sie (leider auf Englisch) unter:

<https://www.marthastewart.com/1502543/meyer-lemons>