

## Rezept der Woche

# Paprikasalat mit roten Zwiebeln und Bohnensprossen (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln in Ringen schneiden
- 100 g Bohnensprossen
- Eine kleine rote, grüne und gelbe Paprika
- Eine Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasoße
- Ein Schuß Zitronensaft



### Zubereitung

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika ca. 5 Minuten braten.
- Knoblauch nach kurzer Zeit hinzufügen und mitbraten.
- Paprika herausnehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen.
- Zwiebeln, Bohnensprossen, Sojasoße und Zitronensaft in die Pfanne geben und unter regelmäßigem wenden anbraten.
- mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1
- Eiweißportion: 0
- Kohlenhydrate: 5

**Guten Appetit!**

### Tipp:

- Man kann auch die Zwiebel und die Bohnensprossen mit der Paprika anbraten und dann abkühlen lassen.

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77  
oder

[www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de](http://www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de)