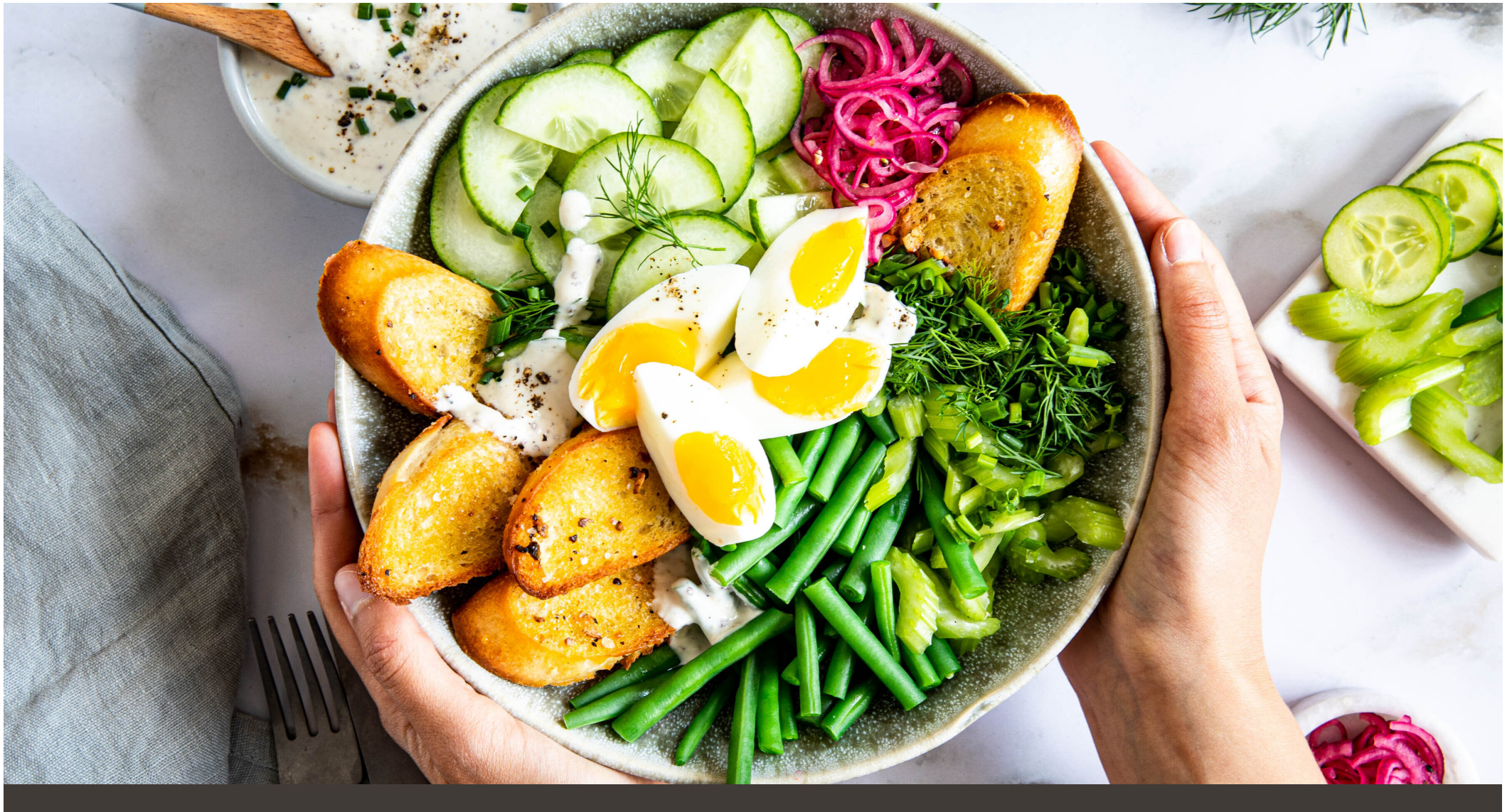




Special: Salat-Bowl mit Ei

mit grünen Bohnen und Knoblauchbrot



20-30min



3-4 Personen

Wenn es in unserer Testküche nach Knoblauchbrot riecht, kommt Leben ins Büro. Der göttliche Duft hebt selbst die Eifrigsten aus dem Stuhl und lässt sie in wohliger Erwartung Richtung Backofen schweben. Ehe man sich's versieht, sind sie wieder verschwunden, aber nicht ohne sich noch eine Schüssel mit knackigen grünen Bohnen, frischer Gurke, hart gekochtem Ei und zitronig eingelegten Zwiebeln zu schnappen. So macht Arbeit Spaß!

- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier ³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Gurke
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

Energie 704kcal, Fett 47.7g,
Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 18.1g



4. Eier kochen

2. Knoblauchbrot backen

5. Zutaten vorbereiten

3. Bohnen blanchieren

6. Dressing anrühren

Die **Crème fraîche** mit dem **Senf**, 4EL Mayonnaise, der **Zitronenschale** und je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen, **2EL Sud** in das **Dressing** rühren. Die **Eier** schälen und vierteln. **Gurken, Bohnen, Eier** und **Sellerie** auf dem **Brot** anrichten. Mit **Zwiebeln** und **Kräutern** garnieren und mit **Dressing** beträufelt servieren.