

Id0703 web dish name 4450

## Gebackene Bohnen

mit Tomaten, Stampf und Rucola-Salat

 30-40min  2 Personen

Ein Blech voller bunter Bohnen. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus Kartoffeln und Sellerie. Das ergänzt sich nicht nur herrlich, sondern macht auch farblich einiges her. Für die nötige Portion Vitamine mischen wir noch Rucola-Salat und du bist gewappnet.

## **Was du von uns bekommst**

- Bohnen-Mix
- frische Petersilie
- Rucola
- frische Prinzessbohnen
- Kirschtomaten
- mehligkochende Kartoffeln
- Knollensellerie 9
- Kapern
- Milch

## **Was du zu Hause benötigst**

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## **Küchenutensilien**

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## **Allergene**

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## **Nährwertangaben pro Portion**

Energie 530.0kcal



**1. Gemüse vorbereiten**

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Bohnen und Kapern abtropfen lassen. Enden der grünen Bohnen entfernen. Tomaten halbieren. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15-20Min. kross backen.



**2. Püree vorbereiten**

Inzwischen Kartoffeln und Sellerie schälen und in gleich große Stücke schneiden.



**3. Püree kochen**

Kartoffeln und Sellerie mit 300ml Wasser und Milch in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 10-15Min. leicht köchelnd weich kochen. Evtl. etwas Wasser nachgießen.



**4. Dressing vorbereiten**

Inzwischen Petersilie fein hacken. Für das Dressing 2EL Öl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.



**5. Püree stampfen**

Sobald Kartoffeln und Sellerie gar sind, Wasser abgießen, aber auffangen. Gemüse zurück in den Topf geben, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Evtl. etwas Kochwasser zugeben, um es cremiger zu machen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



**6. Salat mischen**

Rucola mit dem Dressing vermengen. Püree mit Gemüse aus dem Ofen anrichten, Salat dazu servieren.