

Id0703 web dish name 4450

Gebackene Bohnen

mit Tomaten, Stampf und Rucola-Salat

 30-40min  3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- 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 600.0kcal



1. Gemüse backen

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, 2EL Öl zugeben, salzen, pfeffern und gleichmäßig verteilen. Ca. 15-20Min. kross backen.



4. Dressing vorbereiten

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



2. Püree vorbereiten

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



5. Püree herstellen

Sobald Kartoffeln und Sellerie gar sind, Wasser abgießen, jedoch auffangen. Gemüse zurück in den Topf geben, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und gut vermengen. Evtl. mit etwas Kochwasser verdünnen.



3. Püree kochen

Gemüse zusammen mit 700ml Wasser und Milch in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 10-15Min. leicht köchelnd weich kochen.



6. Salat mischen

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