



Pasta mit grünen Bohnen und Bacon

dazu Romanasalat mit Zitronendressing



ca. 25min



4 Portionen

Pasta - das Zauberwort, wenn es schnell gehen und alle glücklich machen soll. Heute gibt es leckere Penne mit knackigen grünen Bohnen, schmackhaft vereint mit gebratenem Bacon, Käse und Walnüssen. Dazu reichst du einen frischen Salat mit einem aromatischen Petersilie-Zitronen-Dressing. Einfach gut!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 200g grüne Bohnen
- 2 Packungen Baconscheiben
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 50g Walnusskerne ⁴
- 20g Petersilie
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 27.7g



1. Bohnen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** aufkochen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** ggf. quer halbieren.



4. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** und die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Den **Käse** fein reiben. Den **Salat** längs vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Bacon braten

Den **Bacon** ggf. portionsweise in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und weitere 1–2Min. braten, bis die Ränder knusprig sind. Den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. **Tipp:** Wenn es schneller gehen soll, einfach zwei Pfannen benutzen.



5. Dressing anrühren

3EL Olivenöl, 2EL Wasser, **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, **1/3 der Petersilie**, **1/2TL Salz** und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Salat** auf Schalen verteilen und mit dem **Dressing** beträufeln.



3. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** und **1 Päckchen Brühwürz** in den großen Topf mit dem kochenden Wasser geben, die **Bohnen** und das **übrige Brühwürz** in den mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser. Die **Bohnen** in 10–12Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen. Die **Pasta** in 7–9Min. bissfest kochen. Ca. **400ml Kochwasser** abschöpfen, dann ebenfalls in das Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Petersilie**, die **Walnüsse** und **3/4 des Käses** mit der **Pasta** und den **Bohnen** vermengen. Etwas **Kochwasser** unterrühren, sodass die **Pasta** schön glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit den **Bohnen** auf Teller verteilen, mit dem **Bacon** und dem **restlichen Käse** garnieren und mit dem **Salat** servieren.