



Zucchini und Bohnen mit Serrano

mit Petersilien-Kapern-Dressing und Käse



ca. 25min



3-4 Personen

Heute servierst du einen Low-Carb-Salat, der das Goldkind der spanischen Küche feiert: Serrano! Der edle Schinken wird erst in Meersalz gelagert, bevor er bei steigender Temperatur an der Luft reift. So wird er besonders mager und aromatisch. Unseren gustativen Festmarsch lotsen al dente gegarte grüne Bohnen, gebackene Zucchiniestreifen und samtige Cannellinibohnen in Kapern-Dressing - eine würdige Begleitung!

Was du von uns bekommst

- 200g grüne Bohnen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Kapern
- 20g Petersilie
- 2 Packungen Serranoschinken
- 2 Stücke italienischer Hartkäse⁷
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

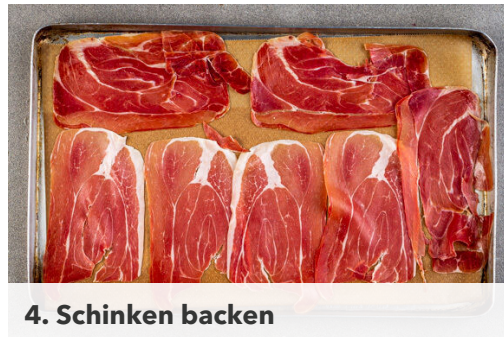
Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 23.8g, Eiweiß 26.4g



1. Bohnen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **grünen Bohnen** halbieren, dabei die Enden entfernen. Die **Cannellinibohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Schinken backen

Den **Schinken** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 6-8Min. im Ofen goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen. **Tipp:** Den **Schinken** erst kurz vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, er lässt sich im kalten Zustand leichter ausbreiten.



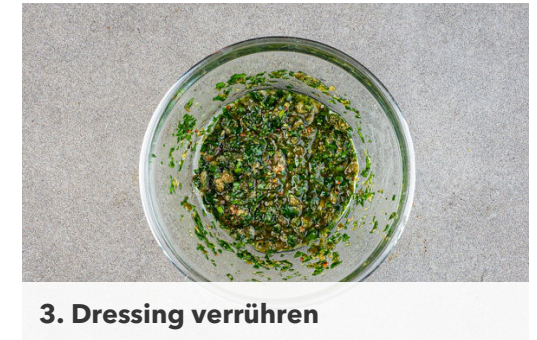
2. Zucchini backen

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zuchinischeiben** mit 2EL Olivenöl bepinseln und dann mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Bohnen kochen

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und 10-12Min. kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abschrecken. Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.



3. Dressing verrühren

Die **Kapern** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Kapern** und **3/4 der Petersilie** mit 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat vermengen

Die **Cannellinibohnen** mit den **grünen Bohnen**, der **1/2 der Salatmischung** und dem **Dressing** vermengen. Zuerst den **übrigen Salat** auf Teller verteilen, dann die gemischten **Bohnen**, die **Zucchini** und den **Schinken** darauf anrichten. Mit dem **Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.