



Zucchini und Bohnen mit Serrano

mit Petersilien-Kapern-Dressing und Käse



ca. 25min



2 Portionen

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 weiße Bohnen in Kapern-Dressing – eine würdige Begleitung!

Was du von uns bekommst

- 100g grüne Bohnen
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kapern
- 10g Petersilie
- 1 Packung Serranoschinken
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 511kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 28.1g, Eiweiß 25.6g



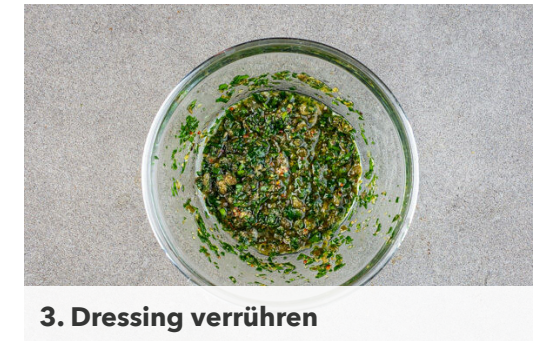
1. Bohnen vorbereiten

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



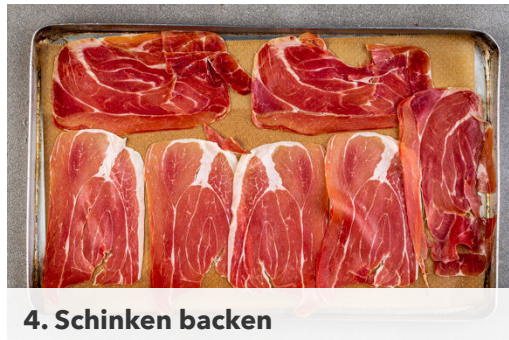
2. Zucchini backen

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl bepinseln und dann mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Dressing verrühren

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



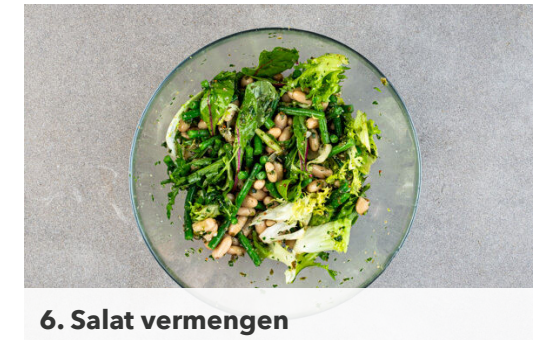
4. Schinken backen

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.



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.



6. Salat vermengen

Die **weißen Bohnen** mit den **grünen Bohnen**, der $\frac{1}{2}$ 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.