



Special: Salat-Bowl mit Ei

mit grünen Bohnen und Knoblauchbrot



20-30min



2 Personen

Wenn es in unserer Testküche nach Knoblauchbrot riecht, kommt Leben ins Büro. Der göttliche Duft hebt selbst die Eifrigsten aus dem Stuhl und lässt sie in wohliger Erwartung Richtung Backofen schweben. Ehe man sich's versieht, sind sie wieder verschwunden, aber nicht ohne sich noch eine Schüssel mit knackigen grünen Bohnen, frischer Gurke, hart gekochtem Ei und zitronig eingelegten Zwiebeln zu schnappen. So macht Arbeit Spaß!

Was du von uns bekommst

- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Eier ³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Gurke
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 18.3g



1. Knoblauchbrot vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Das **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



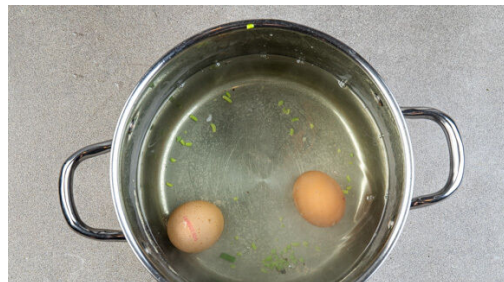
2. Knoblauchbrot backen

Die **Brötchenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Knoblauchöl** vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Knoblauchbrot** 8-10Min. im Ofen backen, bis es goldbraun und knusprig ist.



3. Bohnen blanchieren

Die **grünen Bohnen** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 2-5Min. blanchieren, je nach gewünschter Bissfestigkeit. Die **Bohnen** mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in ein Sieb geben und kalt abspülen, bis sie nicht mehr warm sind. Das Kochwasser im Topf lassen.



4. Eier kochen

Das Wasser erneut aufkochen, dann vorsichtig die **Eier** hineingeben und 7-8Min. kochen, bis sie hart sind. Die **Eier** aus dem Topf nehmen und eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann in feine Streifen schneiden und mit dem **Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kräuter** fein schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



6. Dressing anrühren

Die **Crème fraîche** mit dem **Senf**, 2EL Mayonnaise, der **Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen, **1EL Sud** in das **Dressing** rühren. Die **Eier** schälen und vierteln. **Gurken, Bohnen, Eier** und **Sellerie** auf dem **Brot** anrichten. Mit **Zwiebeln** und **Kräutern** garnieren und mit **Dressing** beträufelt servieren.