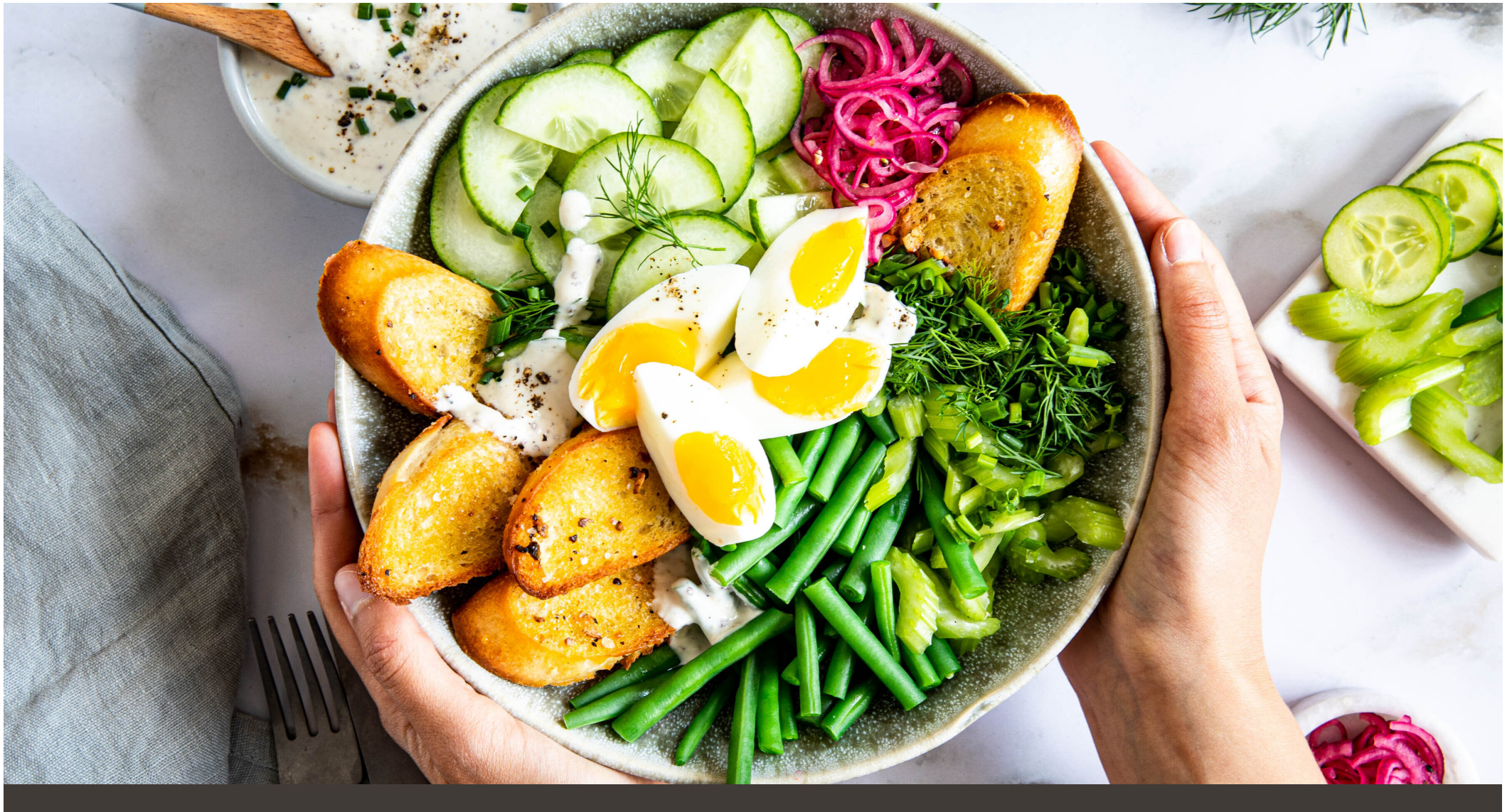




Bunte Salat-Bowl mit Ei

mit grünen Bohnen und Knoblauchbrot



20-30min



3-4 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

- 500g grüne Bohnen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier ³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

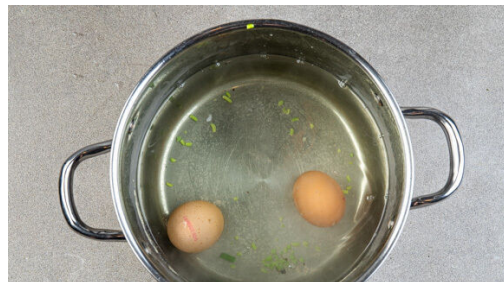
Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 17.5g



1. Knoblauchbrot vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit 4EL Pflanzenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer verrühren.



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.



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.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, dann in feine Streifen schneiden und mit dem **Zitronensaft** sowie je 1 kräftigen 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.



3. Bohnen blanchieren

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 10-12Min. 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.



6. Dressing anrühren

Den **Joghurt** mit dem 3EL Senf, 4EL Mayonnaise, der **Zitronenschale** und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen, **2EL 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.