



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!

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

- 2TL Senf ¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 23.8g, Eiweiß 25.4g



4. Schinken backen

2. Zucchini backen

5. Bohnen kochen

3. Dressing verrühren

6. Salat vermengen

Die **Cannellinibohnen** mit den **grünen Bohnen**, der **½ 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.