



Pasta mit grünen Bohnen und Bacon

dazu Romanasalat mit Zitronendressing



ca. 25min



2 Personen

Pasta - das Zauberwort, wenn es schnell gehen und alle glücklich machen soll. Heute gibt es leckere Penne mit knackigen grünen Bohnen, schmackhaft vereint mit gebratenem Bacon, Käse und Walnüssen. Dazu reichst du einen frischen Salat mit einem aromatischen Petersilie-Zitronen-Dressing. Einfach gut!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 100g grüne Bohnen
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 25g Walnusskerne ²
- 10g Petersilie
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2), Milch (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 50.3g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 30.1g



1. Bohnen vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** aufkochen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** ggf. quer halbieren.



2. Bacon braten

Den **Bacon** ggf. portionsweise in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und weitere 1-2Min. braten, bis die Ränder knusprig sind. Den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** und die **½ des Brühwürzes** in einen der Töpfe mit dem kochenden Wasser geben, die **Bohnen** und das **übrige Brühwürz** in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben. Die **Bohnen** in 10-12Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen. Die **Pasta** in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann ebenfalls in das Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** und die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Käse** fein reiben. Den **Salat** längs vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Dressing anrühren

3EL Olivenöl, 2EL Wasser, **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, **⅓ der Petersilie**, **½TL Salz** und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Salat** auf Schalen verteilen und mit dem **Dressing** beträufeln.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Petersilie**, die **Walnüsse** und **¾ des Käses** mit der **Pasta** und den **Bohnen** vermengen. Etwas **Kochwasser** unterrühren, sodass die **Pasta** schön glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit den **Bohnen** auf Teller verteilen, mit dem **Bacon** und dem **restlichen Käse** garnieren und mit dem **Salat** servieren.