



Bohnen-Speck-Auflauf mit Spinat

dazu Gremolata und knuspriges Brot



20-30min



2 Personen

Heute gibt es einen deftigen Auflauf, der gar nicht schwer im Magen liegt und ruckzuck zubereitet ist. Die hübsch gesprenkelten Borlotti-Bohnen werden mit herzhaftem Speck in einer aromatischen Tomatensauce mit zartem Babyspinat gebacken. Dazu gibt es eine frische Gremolata mit Petersilie und Zitrone sowie knusprig gebackenes Mehrkornbrot. Lecker!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rustikale Mehrkornstange ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 38.1g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden.



4. Auflauf backen

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Auflaufform mit den **gehackten Tomaten** und dem **Basilikum** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Spinat-Speck-Pfanne** auf dem **Bohnengemüse** verteilen. Den **Käse** auf der Oberfläche verteilen und den Auflauf 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



2. Speck braten

Den **Speck** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 3-5Min. knusprig braten.



5. Gremolata zubereiten

Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** und den **restlichen Knoblauch** mit 2-3EL Olivenöl, **2-3TL Zitronensaft** sowie **1-2TL Zitronenabrieb** verrühren und die **Gremolata** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Spinat mitgaren

Die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** sowie die **1/2 des Knoblauchs** zum **Speck** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Anschließend nach und nach den **Spinat** hinzufügen und zusammenfallen lassen.



6. Brötchen backen

Die **Mehrkornstange** während der letzten 6-8Min. der Garzeit zum **Auflauf** in den Ofen geben und knusprig aufbacken. Anschließend in Scheiben schneiden und mit der **Gremolata** und den **Zitronenspalten** zum **Bohnen-Speck-Auflauf** servieren.