



Knusperbohnenalat mit Ziegenkäse

mit Fenchel, Radieschen und Mangochutney



ca. 30min



4 Portionen

Es gibt Salat - unserer Meinung nach das wohl vielfältigste Essen überhaupt. Denn auch wenn ein normaler Blattsalat mit Rohkost schon nicht schlecht ist, fallen uns immer wieder neue kreative Varianten ein, die unbedingt ausprobiert werden möchten. Heute auf der Speisekarte: ein warmer Salat aus knusprig gerösteten Bohnen, begleitet von Fenchel und Radieschen aus dem Ofen. Dazu etwas Ziegenkäse - fertig ist das Salatgedicht!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Bund Radieschen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pck. Mangochutney
- 250g Ziegenfrischkäse ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Kochtipp

Je nach Ofenart die Bleche ggf. nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 20.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Radieschen** vierteln. Den **Fenchel** von den Stängeln befreien, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen.



4. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 3EL Essig, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Ziegenfrischkäse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



2. Bohnen & Gemüse würzen

Die **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Radieschen** und den **Fenchel** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Essig, 2EL Olivenöl, je ½TL Salz und Zucker sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Radieschen** und den **Fenchel** mit dem **Dressing** vermengen und unter die **Bohnen** heben. Den **Knusperbohnnensalat** mit dem **Ziegenfrischkäse** und ggf. dem **Fenchelgrün** garniert servieren.



3. Bohnen & Gemüse rösten

Die **Bohnen** und das **Gemüse** im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Bohnen** knusprig werden und das **Gemüse** innen weich und außen leicht gebräunt ist.



6. Noch ganz knusprig?

Wer einen Knusperbohnnensalat zubereitet, steht wahrscheinlich generell auf Knusper und Knack im Essen. Wie wäre es also, wenn wir unseren Salat in dieser Hinsicht noch ein bisschen weiter aufwerten? Dazu einfach ein paar Nüsse der liebsten Sorte in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, grob hacken und unter den Salat heben. Noch knuspriger geht's kaum!