



RS Sommersalat mit Knusper-Camembert

Low Carb mit grünen Bohnen und Nektarine



30-40min



4 Portionen

Der Lenz ist da! Und wo der ist, sind auch Sommer und Bikini-Saison nicht weit. Wir feiern den Wechsel der Jahreszeiten mit diesem leckeren Low-Carb-Genuss: Der bunte Salat mit Bohnen, gegrillter Zucchini und getrockneten Aprikosenstückchen wird mit einem fruchtig-pikanten Dressing angemacht; und der Camembert in Kichererbsenmehl, Sonnenblumenkernen und Sesam paniert, ehe er lecker frittiert wird. Schlechtes Gewissen? I wo!

Was du von uns bekommst

- 250g grüne Bohnen
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Kopfsalate
- 2 Nektarinen
- 2 Camemberts²
- 4 Pck. Maisstärke
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Sesam⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

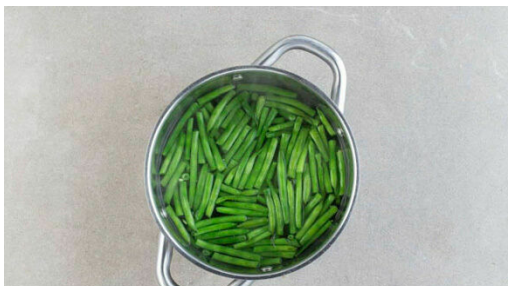
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 60.1g,
Kohlenhydrate 34.8g, Eiweiß 22.1g



1. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** halbieren und in ca. 10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit sehr kaltem Wasser bedecken, damit sie abkühlen.



4. Salat mischen

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Nektarinen** entsteinen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Salat**, die **Bohnen** und die **Nektarinen** mit der **Zucchini** vermengen.



2. Zucchini grillen

Die **Zucchini** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Dann ggf. portionsweise in einer Grillpfanne oder großen Pfanne auf beiden Seiten 4-6Min. grillen oder anbraten.



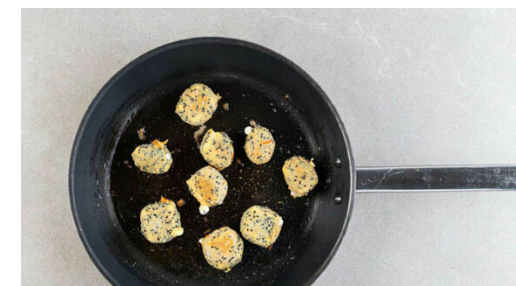
5. Camembert panieren

Den **Camembert** in ca. 2cm große Stücke schneiden und in der **1/2 der Stärke** wenden. Die **Sonnenblumenkerne** in einem Plastikbeutel zertrümmern und mit der **restlichen Stärke**, dem **Sesam** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1 Ei verquirlen und die **Camembertstücke** im Ei und dann in der **Stärke-Sesam-Mischung wenden**. Den Vorgang noch einmal wiederholen.



3. Dressing zubereiten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. Mit 3EL Olivenöl, 3EL hellem Essig, 2EL körnigem Senf, **2TL Sweet-Chili-Sauce** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



6. Camembert braten

Den **Camembert** in einer großen Pfanne ggf. portionsweise mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, den **Camembert** darauf anrichten und die **restliche Sweet-Chili-Sauce** dazu servieren.