



Nektarinen-Bohnen-Salat mit Burrata

und Paprika-Miso-Dressing



20-30min



4 Portionen

Wenn die Temperaturen steigen, darf das Abendessen gerne mal etwas leichter ausfallen. Prima, wenn du dann alles für einen so köstlichen Salat wie diesen zur Hand hast: cremige Burrata auf saftigen Nektarinen und knackigen grüne Bohnen, mit frischen Kräutern, Limette und Tomaten. Das Dressing aus gerösteter Paprikaschote wird mit Misopaste und Sesamöl verfeinert. Ein wahres Sommernachtsträumchen!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 500g grüne Bohnen
- 3 Nektarinen
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Cashewkerne⁴
- 10g Minze
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 50g Misopaste³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 4 Pck. Burrata¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 31.6g, Eiweiß 22.9g



1. Paprika entkernen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen.



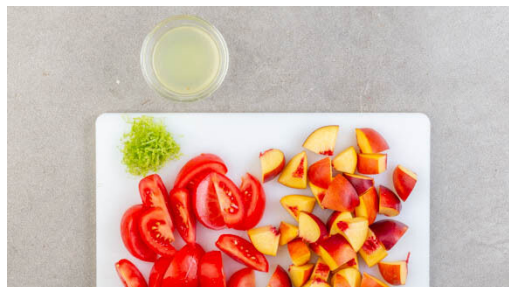
2. Paprika rösten

Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die **Paprikahälften** mit der Schnittfläche nach unten 10-15Min. im Ofen rösten, bis die Haut sich leicht wölbt und dunkle Stellen bekommt.



3. Bohnen mitrösten

Die **Bohnen** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Für die letzten 8-10Min. zur **Paprika** auf das Blech geben und mitrösten. Die **Bohnen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Nektarinen schneiden

Die **Nektarinen** rundherum einschneiden und die Hälften auseinanderdrehen. Das Fruchtfleisch in ca. 2cm Stücke schneiden, den Stein entfernen. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** jeweils vierteln. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Salat vermengen

Die **Cashews** grob hacken und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Bohnen**, die **Nektarinen**, die **Tomaten**, die **Cashews**, die **Minze**, **Limettensaft und -schale** sowie 2EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit **Za'atar** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dressing zubereiten

Die **Paprikahaut** abziehen und die **Paprika** mit der **Misopaste**, dem **Sesamöl** sowie 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Burrata** halbieren. Den **Nektarinen-Bohnen-Salat** mit dem **Paprika-Miso-Dressing** und den **Burrata** anrichten und servieren.