



RS Bohnen-Speck-Auflauf mit Spinat

dazu Gremolata und knuspriges Brot



ca. 30min



2 Portionen

Heute gibt es einen deftigen Auflauf, der gar nicht schwer im Magen liegt und ruckzuck zubereitet ist. Weiße 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 Vollkornbrot. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Pck. Speckwürfel
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 30.2g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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 **Bohngemüse** 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 mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett in 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 1½EL Olivenöl, **2-3TL Zitronensaft** sowie **1TL Zitronenabrieb** verrühren und die **Gremolata** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Spinat mitgaren

Die Hitze reduzieren und die **Zwiebeln** sowie die **½ 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

Das **Brötchen** während der letzten 4-5Min. 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.