

MARLEY SPOON



Bohnen-Speck-Auflauf mit Spinat

dazu Gremolata und knuspriges Brot



ca. 30min



4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum & Petersilie
- 2 Pck. Speckwürfel
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 669kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 29.8g



1. Zutaten 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.



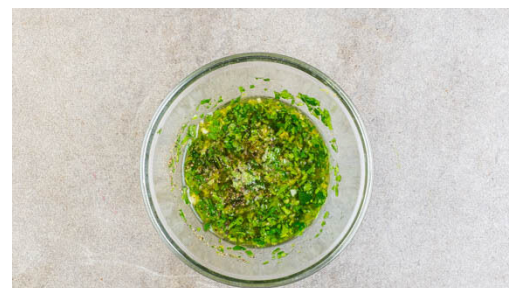
4. Auflauf füllen

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 großen 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 und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** und den **restlichen Knoblauch** mit 3EL Olivenöl, **3-4TL Zitronensaft** sowie **2TL 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

Die **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.