



Sommersalat mit Knusper-Camembert

Low Carb mit grünen Bohnen und Nektarine



30-40min



2 Portionen

Ah, der Sommer – lässt er sich schöner feiern als mit diesem leckeren und bunten Salat? Der Mix aus grünen Bohnen, gegrillter Zucchini und fruchtig-süßer Nektarine wird mit einem leicht pikanten Dressing angemacht. Darauf macht es sich der in Sonnenblumenkernen und Sesam panierte Camembert nur zu gern bequem. Schlechtes Gewissen? I wo!

Was du von uns bekommst

- 250g grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Nektarine
- 1 Camembert ²
- 2 Pck. Maisstärke
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1EL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

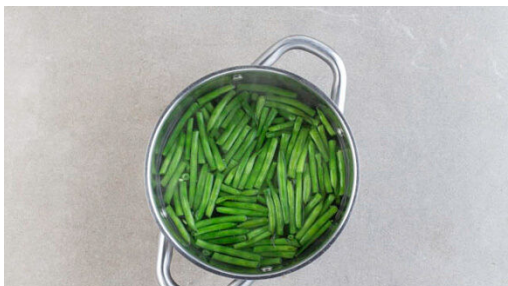
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 58.7g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 24.6g



1. Bohnen kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Von der **½ der Bohnen** die Enden abschneiden, die **Bohnen** quer 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. (Die **übrigen Bohnen** für ein anderes Rezept aufbewahren.)



4. Salat mischen

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Nektarine** 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.



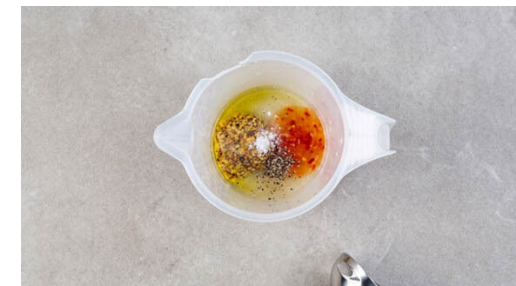
2. Zucchini grillen

Die **Zucchini** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Dann 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 **½ der Stärke** wenden. Die **Sonnenblumenkerne** in einem Plastikbeutel zertrümmern und mit der **restlichen Stärke**, dem **Sesam** sowie je 1 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 **½ der Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **Schalotte** verwenden. Mit 1½EL Olivenöl, 1½EL hellem Essig, 1EL körnigem Senf, **1TL Sweet-Chili-Sauce** und je 1 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 mit 2EL 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.