



Salat mit Burrata und Prosciutto

mit gebackenen Beten und weißen Bohnen



ca. 30min



2 Personen

Burrata ist ein italienischer Frischkäse, der optisch und geschmacklich an Mozzarella erinnert. Die Besonderheit: sein cremiger, leicht süßlicher Kern, der auf dem Teller zerfließt, sobald man ihn anschneidet. Seine sahnige Note harmoniert wunderbar mit unserem knackigen Salat, den gerösteten Beten und dem mild-würzigen Schinken. Veredelt wird dein Mahl mit aromatischem Kümmel und feinen Pistazienkernen. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung luftgetrockneter Schinken
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung Burrata ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 30.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Beten** und die **Zwiebel** jeweils schälen, halbieren und in 2-3cm breite Spalten schneiden. Alles mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



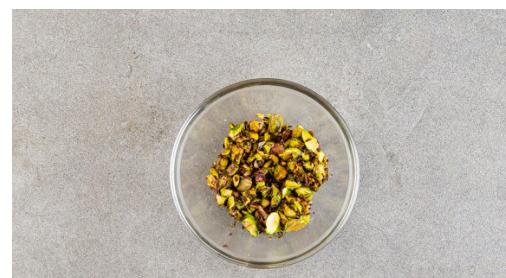
2. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen.



3. Beten und Schinken backen

Den **Schinken** auf das **Gemüse** legen und alles im Ofen 6-7Min. backen, bis der **Schinken** goldbraun und knusprig ist. Den **Schinken** herausnehmen und abkühlen lassen. Die **Bohnen** mit den **Beten** und den **Zwiebeln** vermengen und weitere 18-19Min. backen, bis die **Beten** gar sind.



4. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** und die **1/2 des Kümmels** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Kümmel** verwenden. Dabei regelmäßig rühren, damit nichts anbrinnt. Aus der Pfanne nehmen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und grob hacken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat vorbereiten

1-2TL Olivenöl und 1-2TL Essig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen.



6. Salat fertigstellen

Das geröstete **Gemüse** mit 1EL Honig und 1-2EL Essig vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf dem **gemischten Salat** verteilen. Die **Burrata** halbieren und mit dem **Schinken** auf dem **Gemüse** anrichten. Mit den **Pistazien** und dem **Kümmel** bestreuen und servieren.