



Frühlingssalat mit Knusper-Camembert

Low Carb mit grünen Bohnen und Aprikosen



30-40min



3-4 Personen

Der Lenz ist da! Und wo der ist, sind auch Sommer und Bikini-Saison nicht weit. Wir feiern den Wechsel der Jahreszeiten mit diesem leckeren Low-Carb-Genuss: Der bunte Salat mit Bohnen, gegrillter Zucchini und getrockneten Aprikosenstückchen wird mit einem fruchtig-pikanten Dressing angemacht; und der Camembert in Kichererbsenmehl, Sonnenblumenkernen und Sesam paniert, ehe er lecker frittiert wird. Schlechtes Gewissen? I wo!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Zucchini
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Schalotte
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 2 Kopfsalate
- 2 Camemberts ⁷
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 2 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

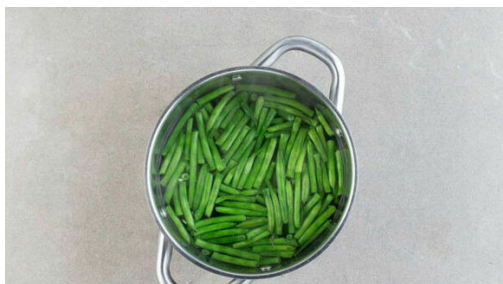
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

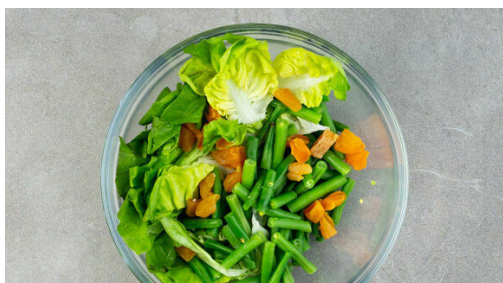
Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 28.3g



1. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** halbieren und in ca. 7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit sehr kaltem Wasser bedecken, damit sie abkühlen.



4. Salat mischen

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **restlichen Aprikosen** mit dem **Salat**, den **Bohnen** und der **Zucchini** vermengen. Auf einem tiefen Teller **100g Kichererbsenmehl** bereitstellen, das **übrige Kichererbsenmehl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



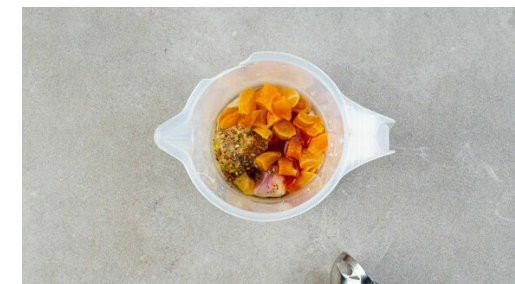
2. Zucchini grillen

Die **Aprikosen** in heißem Wasser ca. 5Min. einweichen. Die **Zucchini** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zucchini** in einer Grillpfanne oder großen Pfanne auf beiden Seiten 4-6Min. grillen oder anbraten.



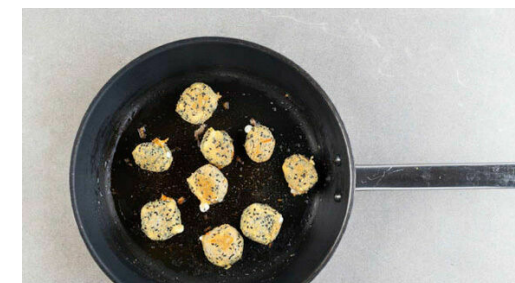
5. Camembert panieren

Den **Camembert** in ca. 2cm große Stücke schneiden und im **Kichererbsenmehl** wenden. Die **Sonnenblumenkerne** in einem Plastikbeutel zertrümmern und mit dem **restlichen Kichererbsenmehl**, dem **Sesam** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. 1 Ei verquirlen und die **Camembertstücke** im Ei und dann in der **Kichererbsenmehlmischung** wenden. Den Vorgang noch einmal wiederholen.



3. Dressing zubereiten

Die **Aprikosen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **1/2 der Aprikosen**, den **Senf**, die **Schalotten**, **1-2TL Sweet-Chili-Sauce**, 3EL Olivenöl, 3EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



6. Camembert braten

Den **Camembert** in einer großen Pfanne mit 3-4EL 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.