



Torchiette mit grünen Bohnen und Bacon

dazu Romanasalat mit Zitronendressing



ca. 25min



3-4 Personen

Nach einem langen Winter haben wir uns jetzt im Frühling alle einen großen Haufen Grünzeug verdient. Unsere Köchin Elisabeth hat da mal was vorbereitet: Es gibt berückend grüne Bohnen, schmackhaft vereint mit gebratenem Bacon, Käse und Walnüssen und natürlich geschmeidiger Pasta. Dazu reichst du knackigen Salat mit einem frisch-aromatischen Petersilie-Zitronen-Dressing. Das weckt sämtliche Lebensgeister!

Was du von uns bekommst

- 500g Torchiette ¹
- 500g grüne Bohnen
- 2 Packungen Baconscheiben
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 20g Petersilie
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 24.1g



1. Bohnen schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren.



2. Bacon braten

Den **Bacon** ggf. portionsweise in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und weitere 1-2Min. braten, bis die Ränder knusprig sind. Den **Bacon** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. **Tipp:** Wenn es schneller gehen soll, einfach zwei Pfannen benutzen.



3. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** und die **Bohnen** in das kochende Wasser geben, dabei das **Brühgewürz** einrühren, und in 6-8Min. bissfest kochen. Dann ca. **400ml Kochwasser** abschöpfen, die **Pasta** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** und die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Käse** fein reiben. Den **Salat** längs vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Dressing anrühren

2TL Zitronenschale mit 1/3 der Petersilie, 2-3EL Zitronensaft, 2EL Wasser, 3EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Salat** auf Schalen verteilen und mit dem **Dressing** beträufeln.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Petersilie**, die **Walnüsse** und **3/4 des Käses** mit der **Pasta** und den **Bohnen** vermengen. Etwas **Kochwasser** unterrühren, sodass die **Pasta** schön glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit den **Bohnen** auf Teller verteilen, mit dem **Bacon** und dem **restlichen Käse** garnieren und mit dem **Salat** servieren.