



Zucchini und Bohnen mit Pancetta

mit Petersilien-Kapern-Dressing und Käse



ca. 25min



2 Personen

Heute servierst du einen Low-Carb-Salat, der das Goldkind der italienischen Küche feiert: Pancetta! Der Bauchspeck erhält vor dem sanften Lufttrocknen eine Sonderbehandlung in Form von erlesenen Kräutern und wird daher außerordentlich zart und aromatisch. Unseren gustativen Festmarsch lotsen al dente gegarte grüne Bohnen, gebackene Zucchinistreifen und samtige Cannellinibohnen in Kapern-Dressing - eine würdige Begleitung!

Was du von uns bekommst

- 100g grüne Bohnen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kapern
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Senf 10
- 1 Packung Pancetta in Scheiben
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 75g Rucola-Salatmix

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 27.1g



1. Bohnen vorbereiten



2. Zucchini backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **grünen Bohnen** halbieren, dabei die Enden entfernen. Die **Cannellinibohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Pancetta backen

Den **Pancetta** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 6-8Min. im Ofen goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen. **Tipp:** Den **Pancetta** erst kurz vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, er lässt sich im kalten Zustand leichter ausbreiten.



3. Dressing verrühren

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchinischeiben** mit 1EL Olivenöl bepinseln und dann mit 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.

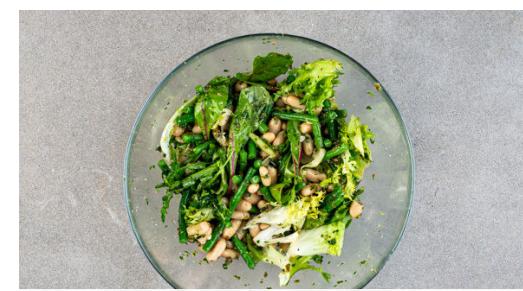


5. Bohnen kochen

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Wer die **Bohnen** weicher mag, kocht sie 7-8Min. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abschrecken. Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.



Die **Kapern** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Kapern** und **3/4 der Petersilie** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Senf**, 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Cannellinibohnen** mit den **grünen Bohnen**, der **1/2 des Salatmix** und dem **Dressing** vermengen. Zuerst den **übrigen Salatmix** auf Teller verteilen, dann die gemischten **Bohnen** gefolgt von der **Zucchini** und dem **Pancetta** darauf anrichten. Mit dem **Käse** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.