



## Zucchini und Bohnen mit Pancetta

mit Petersilien-Kapern-Dressing und Käse



ca. 25min



3-4 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

- 200g grüne Bohnen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Kapern
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen Senf 10
- 2 Packungen Pancetta in Scheiben
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 150g Rucola-Salatmix

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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**

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



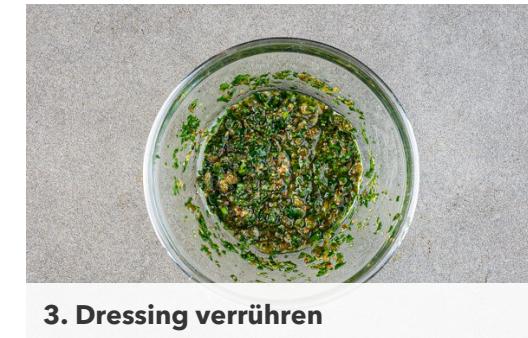
**2. Zucchini backen**

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



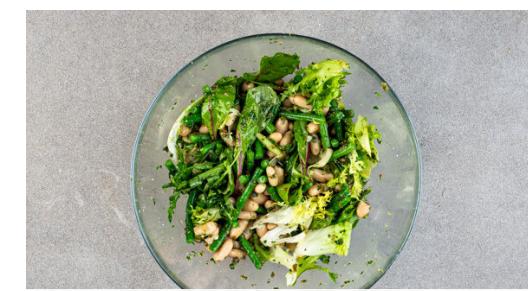
**5. Bohnen kochen**

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und 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.



**3. Dressing verrühren**

Die **Kapern** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Kapern** und **3/4 der Petersilie** mit 4EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Senf**, 2TL 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.