



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 Zucchiniestreifen und samtige Cannellinibohnen in Kapern-Dressing – eine würdige Begleitung!

- 200g grüne Bohnen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Kapern
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen Senf¹⁰
- 2 Packungen Pancetta in Scheiben
- 2 Stücke italienischer Hartkäse⁷
- 150g Rucola-Salatmix

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

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

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

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



4. Pancetta backen

2. Zucchini backen

5. Bohnen kochen

3. Dressing verrühren

6. Fertigstellen & servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55ca3a38dbb940110628e54e3ea7505d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ad7b9dfa1e10e48660df5dd18a1b20c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**