

Grüner Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel

Bohnen, Senf-Dressing und knackigen Croûtons

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



süßer Senf



Mini-Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Buschbohnen



Bacon (Scheiben)



Ziegenfrischkäsetaler



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	0,75**	1	1,5**
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2591 kJ/619 kcal
Fett	7,54 g	35,60 g
– davon ges. Fettsäuren	4,21 g	19,89 g
Kohlenhydrate	9,25 g	43,67 g
– davon Zucker	2,65 g	12,52 g
Eiweiß	6,39 g	30,19 g
Salz	0,691 g	3,265 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Bohnen kochen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, aufkochen lassen und **Buschbohnen** darin ca. 8 – 10 Min. bissfest garen. **Bohnen** anschließend durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.



Für die Käsetaler

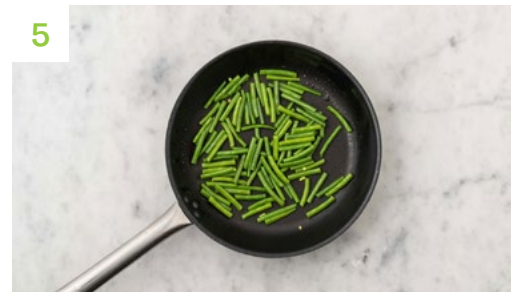
Für die **Taler** den **Ziegenkäse** jeweils mit einer Scheibe **Bacon** umwickeln. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und umwickelten **Ziegenkäse** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Bacon** goldbraun ist. Anschließend **Taler** aus der Pfanne nehmen.



Croûtons backen

Fladenbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Brotwürfel in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 5 – 8 Min. im Backofen backen, bis die Würfel goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und **Croûtons** zurück in die Schüssel füllen.



Bohnen anbraten

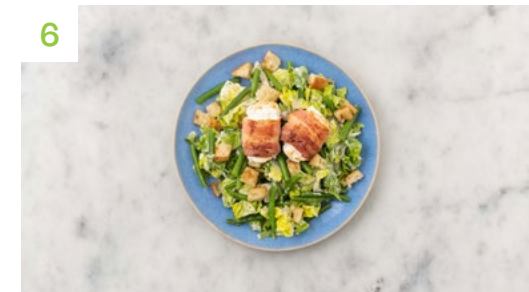
Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für den Salat

In einer zweiten großen Schüssel **Joghurt** mit **süßem Senf** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherzen längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Salatstreifen und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut vermischen. **Salat** auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Croûtons** daneben verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

