



# Grüner Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel

## Bohnen, Senf-Dressing und knackigen Croûtons

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2626 kJ/628 kcal • Tag 5 kochen

5



Joghurt



süßer Senf



Mini-Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Buschbohnen



Bacon (Scheiben)



Ziegenfrischkäsetaler



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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 <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	0,75**	1	1,5**
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	2	3	4
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	4	6**	8

Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 480 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2626 kJ/628 kcal
Fett	7,02 g	33,58 g
– davon ges. Fettsäuren	3,47 g	16,62 g
Kohlenhydrate	10,88 g	52,05 g
– davon Zucker	2,91 g	13,93 g
Eiweiß	5,95 g	28,48 g
Salz	0,679 g	3,248 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

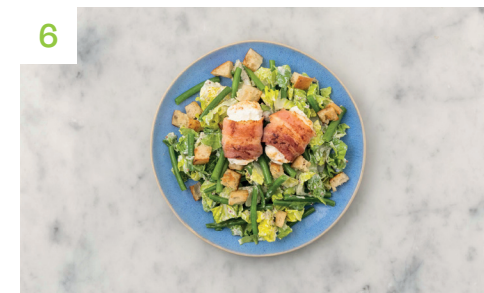
Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen und gekochte **Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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>

