



Grüner Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel

Bohnen, Senf-Dressing und knackigen Croûtons

unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

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)	4	6**	8
Olivenöl*, Wasser*	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 vorgaren

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Buschbohnen** in den Gareinsatz geben. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Croûtons** vorbereiten.



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.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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.



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.



Bohnen vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen und gegarte **Buschbohnen** darin ca. 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salatstreifen und **Buschbohnen** zum **Dressing** geben und gut mischen.

Salat auf Teller verteilen und **Ziegenkäse** darauf anrichten. **Croûtons** um den **Ziegenkäse** herum 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>

