



Zucchini und Bohnen mit Serrano

mit Petersilien-Kapern-Dressing und Käse



ca. 25min



2 personen

Heute servierst du einen Low-Carb-Salat, der das Goldkind der spanischen Küche feiert: Serrano! Der edle Schinken wird erst in Meersalz gelagert, bevor er bei steigender Temperatur an der Luft reift. So wird er besonders mager und aromatisch. Unseren gustativen Festmarsch lotsen al dente gegarte grüne Bohnen, gebackene Zucchinistreifen und samtige Cannellinibohnen in Kapern-Dressing – eine würdige Begleitung!

Wat je van ons krijgt

- 100g sperziebonen
- 1 blik cannellinibonen
- 1 courgette
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse peterselie
- 1 pakje serranoham
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- bakkwast
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 493kcal, vet 31.5g, koolhydraten 23.8g, eiwit 26.4g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **grünen Bohnen** halbieren, dabei die Enden entfernen. Die **Cannellinibonen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



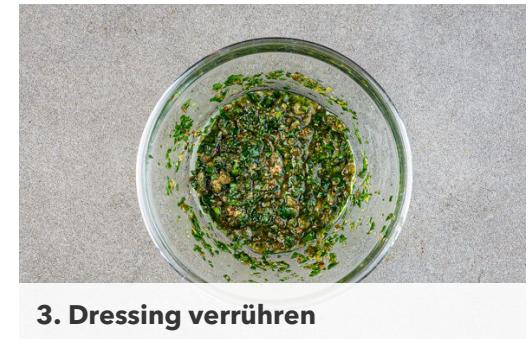
Den **Schinken** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 6-8Min. im Ofen goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen. **Tipp:** Den **Schinken** erst kurz vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, er lässt sich im kalten Zustand leichter ausbreiten.



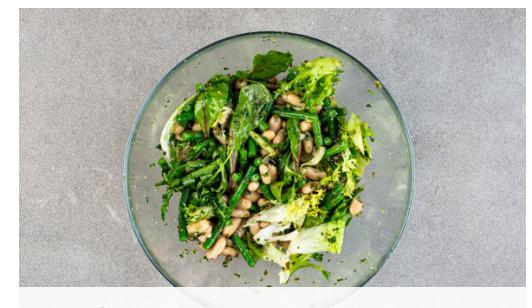
Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchinischeiben** mit 1EL Olivenöl bepinseln und dann mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 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.



Die **Kapern** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Kapern** und **¾ der Petersilie** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Cannellinibohnen** mit den **grünen Bohnen**, der **½ der Salatmischung** und dem **Dressing** vermengen. Zuerst den **übrigen Salat** auf Teller verteilen, dann die gemischten **Bohnen**, die **Zucchini** und den **Schinken** darauf anrichten. Mit dem **Käse** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.