



Antipasti-Salat mit weißen Bohnen, knusprigen Kartoffelwürfeln und Basilikum-Dressing



Zeit gesamt

40min

Zubereitungszeit

30min

Schwierigkeit

Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Cherrytomaten	180 g
Weisse Riesenbohnen in Lake	240 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Öl	2 EL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	15 g
Weißweinessig	2 EL
Zitronen	0.5 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Auflaufform, Sieb, SILVERCREST Heißluftfritteuse

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten waschen. Bohnen abgießen und in einem Sieb abspülen.

2. Zucchini und Aubergine halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Das Gemüse in eine ofenfeste Auflaufform geben und mit 2 EL Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen und für ca. 30 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

3. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und 2 cm groß würfeln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen und anschließend im Korb der Heißluftfritteuse für ca. 15–20 Min. garen. Nach ca. 10 Min. Kartoffeln einmal gut durchschütteln, damit sie gleichmäßig garen.

4. Für das Basilikum-Dressing eine Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Basilikum waschen und ebenfalls fein hacken. Schalotte, Knoblauch und Basilikum zusammen in eine Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Weißweinessig, den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

5. Abschließend das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Bohnen hinzugeben und mit dem Dressing vermengen. Zusammen mit den knusprigen Kartoffelwürfeln anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	423 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	15 g