



Bohnensalat mit French Dressing, Kochschinken und krossem Baguette



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Stangenbohnen	1 kg
Schalotten	2 St.
Dill, frisch	30 g
saure Sahne	150 g
Mayonnaise	1 Esslöffel
Essig	2 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Baguette	2 St.
Kochschinken	300 g

Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5-6 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.

Inzwischen Schalotten halbieren, schälen und sehr fein würfeln oder sehr fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne, Schalottenwürfel, Mayonnaise, 1 TL Essig und Dill mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Baguette auf einem Rost im Ofen ca. 5-8 Min. goldgelb und knusprig backen. Schinken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden oder grob zupfen.

Bohnen in der Schüssel mit Dressing und Schinken mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Brot aus dem Ofen nehmen und nach leicht schräg in ca. 2-3 cm breite Stücke schneiden. Baguettescheiben und Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	26 g	Fette	17 g