



Bohnensalat mit Kochschinken an French Dressing und krosses Baguette



Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Buschbohnen 1 kg

Schalotten 2 St.

Dill, frisch 30 g

saure Sahne 150 g

Mayonnaise 1 EL

Essig 2 EL

Pfeffer, schwarz

Zucker

Baguette 2 St.

Kochschinken 300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Ofenrost

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Bohnen in der Schüssel mit Dressing und Schinken mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Brot aus dem Ofen nehmen und leicht schräg in ca. 2–3 cm breite Stücke schneiden. Baguettescheiben und Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 471 kcal

Kohlenhydrate 61 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 15 g
