



Gebackener Bohnensalat mit Parmesan

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

| | |
|--------------------|-------|
| Buschbohnen | 800 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 30 g |
| Pinienkerne | 4 EL |
| Olivenöl | 8 EL |
| Peperoni Mix | 1 St. |
| Parmesan, gerieben | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, kleine Auflaufform, Sieb, Pürrierstab

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Derweil Bohnen waschen und Enden abknipsen. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 5–6 Min. bissfest garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb rösten.
3. In einem hohen Gefäß Pinienkerne, Basilikum und Knoblauch mit Olivenöl zu einem Dressing pürieren. Mit Salz abschmecken.
4. Peperoni waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Bohnen mit Basilikum-Dressing und Peperoni marinieren. In eine Auflaufform geben, mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Überbackenen Bohnensalat vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch heiß servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 352 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 27 g |