

Röstkartoffel-Bowl mit Bohnen und Chicorée

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	2 EL
Salz	
breite Bohnen	500 g
Chicorée	1 St.
Öl	1 EL
Sonnenblumenkerne	3 EL
Petersilie, frisch	20 g
saure Sahne	150 g
Mayonnaise	1 EL
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Olivenöl und Salz mischen. Mit der Schale nach unten auf dem Blech verteilen und auf der obersten Schiene ca. 25 Min. goldbraun rösten.
2. Bohnen waschen, Enden abknipsen und leicht schräg in lange Stücke schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 7 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
3. Chicoréestrunk dünn abschneiden, einzelne Blätter voneinander trennen, waschen und trocken schütteln. Blätter aufeinanderstapeln und in dünne Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne darin ca. 3 Min. rösten, leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Für das Dressing Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne, Mayonnaise, Senf und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermengen.
6. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Kartoffeln, Bohnen und Chicorée zum Dressing geben, gut vermengen und auf Teller oder Schalen verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Chicorée ist in den Wintermonaten ein prima Vitaminlieferant. Die Kombination mit dem Senf-Dip mildert den leicht bitteren Geschmack ab. Am besten lagerst du ihn im dunklen Kühlschrank, da sich durch Lichteinfluss vermehrt Bitterstoffe bilden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	405 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	19 g