

MARLEY SPOON



Borlotti Bohnen mit Speck

und Spinat aus dem Ofen



20-30min



4 Personen

Diese rotgesprenkelte Bohne ist ein echter Eiweiß-Booster! Die Borlotti-Bohne kommt ursprünglich aus Südamerika, ist aber inzwischen auch in der italienischen Küche sehr beliebt. Zudem passt sie ganz hervorragend in diesen Auflauf mit frischem Spinat und Tomaten.

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Babyspinat
- Borlotti Bohnen
- Kirschtomaten in Dose
- Aufbackbaguette ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Cannellini Bohnen
- Zwiebel
- Bauchspeck

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 18.0g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 79.4g



1. Gemüse vorbereiten

Das Rohr auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, beides grob hacken.



2. Speck braten

Die **Speckscheiben** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Eine große Pfanne ohne Fett auf mittelhohe Stufe vorheizen. **Speck** nun in der Pfanne ca. 3-5Min. knusprig braten, dabei ab und zu wenden.



3. Spinat dünsten

Zwiebeln in die Pfanne geben und darin ca. 3-4Min. schwenken, bis die **Zwiebeln** weich sind. **Knoblauch** dazugeben und weitere 30Sek. mitrösten. Anschließend den **Spinat** nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Bohnen vermengen

Währenddessen die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. **Bohnen, Spinat-Pfanne** und **Tomaten** in einer großen Schüssel vermengen, dann in eine Auflaufform geben. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



5. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben, dann über das Gericht streuen und ca. 15-20Min. im Rohr backen, bis der **Käse** schön geschmolzen ist.



6. Brot backen

Die **Baguettes** ca. 10Min. vor Garende im Backrohr aufbacken, anschließend in Stücke brechen oder schneiden und mit dem **Bohnen-Auflauf** servieren.