



Knusprige Gemüseclafouti

mit Rucolasalat und grünen Bohnen



ca. 1h



2 Personen

Unsere Köchin Hannah präsentiert dir hier ihre kreative herzhaftere Version eines französischen Klassikers. Traditionell wird ein Clafoutis aus Kirschen oder anderem Obst und dem typischen, pfannkuchenartigen Teig zubereitet. Für dein heutiges Mahl übergießt du stattdessen einen Mix aus knackigen Sommerbohnen, saftigen Kirschtomaten und aromatischem Thymian mit dem schnell angerührten Teig. Als perfekte Ergänzung dazu gibt es

Was du von uns bekommst

- 150g Kirschtomaten
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung grüne Bohnen
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 125g Weizenmehl ¹
- 2 Eier ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 250ml frische Milch ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

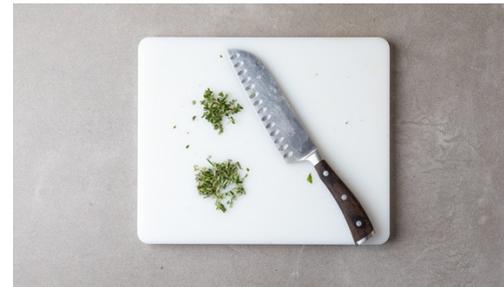
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 21.4g, Kohlenhydrate 59.3g



1. Teig mischen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Eier** mit der **Milch**, dem **Mehl** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** rühren. Den **Teig** beiseitestellen.



2. Kräuter hacken

Die **Thymianblätter** und die **Rosmarinblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



3. Bohnen anbraten

In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne die **Bohnen** und die **Lauchzwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl auf hoher Hitze ca. 1-2Min. anbraten, dann den **Thymian** und den **Rosmarin** untermischen.



4. Clafoutis vorbereiten

Die **Kirschtomaten** unter das **Bohngemüse** mischen und das **Gemüse** mit dem **Teig** bedecken.



5. Clafoutis backen

Den **Clafoutis** auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 25-30Min. goldbraun backen. Die **Ofentür dabei nicht öffnen**, da der Clafoutis sonst sein Volumen verliert!



6. Salat mischen

Währenddessen für den **Salat** 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer **Vinaigrette** verrühren. Den **Rucola** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** mischen und mit dem **Gemüseclafoutis** servieren.