



Borlotti-Bohnen-Auflauf

mit Gremolata und Speck



30-40min



2 Personen

Diese rotbesprenkelte Bohne ist ein echter Eiweiß-Booster! Die 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. Serviert wird das mit selbstgemachter Gremolata aus Petersilie, Knofi und Zitronensaft!

Was du von uns bekommst

• 7

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Auflaufform
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 35.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein hacken. Den **Knoblauch** ebenso schälen und fein würfeln. Die **Blätter des Basilikums** grob hacken.



2. Speck braten

In einer großen Pfanne den **Speck** ohne Öl auf mittlerer Hitze für ca. 3-5Min. braten, bis er knusprig ist.



3. Spinat kochen

Nun die Hitze runterdrehen und die **Zwiebeln** und **1/2 des Knoblauch** hinzufügen, beides für ca. 2-3Min. mitbraten. Anschließend nach und nach den **Spinat** hinzufügen und mitbraten, bis er eingefallen ist. Ggfs. die harten Stängel zuvor entfernen.



4. Auflauf füllen

Inzwischen die **Bohnen** abtopfen lassen und mit **Dosentomaten** und **gehackten Basilikum** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit dem **Speck** und **Spinat** in eine Auflaufform füllen. Den **Käse** fein reiben und über den Auflauf verteilen und für ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Käsekruste** goldbraun ist.



5. Gremolata mischen

Inzwischen die **Petersilie** samt Stängel fein hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben, den Rest in **Spalten** schneiden. Die **gehackte Petersilie** mit **restlichen Knoblauch**, **2-3TL Zitronensaft**, **1-2TL Zitronenabrieb** sowie 2-3EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen backen

Zum Ende der Backzeit, das **Brötchen** für die letzten ca. 3-4Min. mit in den Ofen geben und aufbacken. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit dem **Auflauf** und **Gremolata-Dip** sowie **Zitronenspalten** servieren.