



KW 17/2016

Bohnen-Tomaten-Tortilla

Zutaten für 4 Personen:

500 g dicke Bohnen, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 6 Eier, 30 g geriebener Parmesan, 6 EL Schlagsahne, 30 g Butter, 100 g Kirschtomaten

Zubereitung:

Bohnen aus den Hülsen lösen und 3 – 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Eiern, Parmesan, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, die Eiermasse hineingießen und bei mittlerer Hitze

2 Minuten stocken lassen. Tomaten und Bohnenkerne zugeben und alles im heißen Ofen bei 180°C auf der

2. Schiene von unten 10-15 Minuten stocken lassen. Die Tortilla auf ein Brett gleiten lassen und in Streifen

geschnitten servieren.

Salat mit Bohnen, Rucola und Radieschen

Zutaten für 4 Personen:

400 g dicke Bohnen frisch und ohne Schote, Salz, 150 g Rucola, 60 g Radieschen, 2 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL weißer Balsamessig, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Zucker, 6 EL Olivenöl, 150 g Schaffeta.

Zubereitung:

Die Bohnen abbrausen und in Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen.

Den Rucola waschen, putzen, trocken schleudern und nach Belieben kleiner zupfen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten, herausnehmen und auskühlen lassen.

Den Balsamico mit dem Zitronensaft, 1-2 EL Wasser, Zucker, Salz und Öl verrühren und abschmecken.

Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mengen und mit dem gut abgetropften, zerbröckelten Feta bestreut servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967