



KW 28/2016

Italienischer Bohnen-Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g [dicke Bohnen](#) ausgepalt(entspricht etwa 1 kg frische Bohnen), 12 Cherrytomaten, 2 [Sardellenfilets](#), 1 EL [Kapern](#), 50 g [Champignons](#), 1Bd [Zwiebeln](#), 1 Handvoll [Basilikum](#), [Salz](#), [Pfeffer](#), 1 [Zitrone](#), 4 EL [Olivenöl](#)

Zubereitung:

Die Bohnen auspülen und im kochenden Salzwasser 5-7 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen die Tomaten waschen und in viertel schneiden.

Die Anchovis mit den Kapern und den Champignons klein hacken. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden unter die Anchovimischung mengen. Den Basilikum waschen und trocken schütteln und fein schneiden.

Alles miteinander locker vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zitrone auspressen, den Saft mit dem Öl mischen und über die Salate träufeln.

Pasta mit Saubohnen und Cherrytomaten

Zutaten für 4 Personen:

500 g [Tagliatelle](#), [Salz](#), 250 g frische [dicke Bohnen](#) gepult(ca. 1 kg frische Bohnen), 300 g [Kirschtomaten](#), 2 Stängel [Oregano](#), 2 Stängel Basilikum, 3 [Knoblauchzehen](#), 3 EL [Olivenöl](#), [Pfeffer](#) aus der Mühle, 80 g Parmesan.

Zubereitung:

Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Bohnen über einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abbrausen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Knoblauch glasig schwitzen und das Gemüse zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter zufügen und unter Schwenken 5-7 Minuten andünsten.

Die fertig gegarten Nudeln abgießen, unter das Gemüse geben, kurz durchschwenken und in Schalen anrichten, mit geriebenem Parmesan 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