



Bohnensalat mit Kochschinken an French Dressing und krosses Baguette



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Buschbohnen	1 kg
Schalotten	2 St.
Dill, frisch	30 g
saure Sahne	150 g
Mayonnaise	1 EL
Essig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Baguette	2 St.
Kochschinken	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Ofenrost

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5–6 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.
2. Inzwischen Schalotten halbieren, schälen und sehr fein würfeln oder sehr fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne, Schalottenwürfel, Mayonnaise, 1 TL Essig und Dill mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Baguette auf einem Rost im Ofen ca. 5–8 Min. goldgelb und knusprig backen. Schinken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden oder grob zupfen.
4. Bohnen in der Schüssel mit Dressing und Schinken mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Brot aus dem Ofen nehmen und leicht schräg in ca. 2–3 cm breite Stücke schneiden. Baguettescheiben und Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g