Grüne Bohnen mit Parmesan

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Buschbohnen	1 kg
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	100 g
Öl	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Bohnen waschen und Enden entfernen. In einer Schüssel Eier mit Salz, Pfeffer und Parmesan verquirlen. Bohnen in den Parmesan-Eiern wenden, leicht abtropfen lassen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben.

2. Im Backofen grüne Bohnen mit Parmesan für ca. 25 Min. knusprig backen. Grüne Bohnen mit Parmesan mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Paprika-Feta-Dip mit Oliven.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g