



Rosmarinkartoffeln mit weißer Bohnenpaste und Caprese Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
weiße Bohnen in der Dose	425 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Pinienkerne	25 g
Salz	1 EL
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Buschbohnen	400 g
Cherrytomaten	250 g
Mozzarella	250 g
Balsamicoessig, hell	1 TL
Zucker	
Butter	1 EL
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und längs vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Weiße Bohnen absieben und gut abspülen. Knoblauch schälen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Pinienkerne fein hacken.
2. In eine Schüssel Kartoffeln, Rosmarin, Salz und 2 EL Olivenöl geben und gut mischen. Kartoffeln mit der Rundung nach unten auf ein Backblech legen, im Ofen ca. 25 Min. backen und die Schüssel säubern. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. In einem hohen Gefäß Bohnen, Knoblauch, 2 EL Limettensaft und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Stangenbohnen waschen, Enden entfernen und im Salzwasser ca. 8 Min. kochen. Inzwischen Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Mozzarella absieben, trocken tupfen und in Stücke zupfen. In einer Schüssel Mozzarella und Tomaten mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Balsamico mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Stangenbohnen absieben und abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne mit Butter ca. 2 Min. unter Schwenken goldbraun rösten. Bohnen dazugeben, durchschwenken, mit 1 TL Limettensaft ablöschen und mit Salz abschmecken.

6. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und unter den Tomaten-Mozzarella-Salat mischen. Bohnen mit Rosmarinkartoffeln und Salat auf Tellern anrichten und mit Bohnenpaste servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	681 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	30 g