

Le Snack im Zucchini Mantel

Käse-Snack mit Kräutern und Weiße-Bohnen-Salat

 20 min.

Zutaten für 10 Portionen:



- 1 Zucchini
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei
- 6 EL Olivenöl
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Dosen Weiße Bohnen (à 400 g)
- 1 Glas (300 ml) eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Blattpetersilie
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Packung (150 g) Géramont Le Snack

Zubereitung

Zucchini längs halbieren und längs in sehr dünne lange breite Streifen schneiden. Streifen ganz kurz in kochendes Wasser tauchen und in Eiswasser abkühlen. Rosmarin, Salbei und Thymian von den Stielen abzupfen und klein hacken. Zucchiniestreifen mit 1/3 der gehackten Kräuter und 5 EL Olivenöl marinieren.

Für die Croutons: Toastbrot würfeln und mit den restlichen gehackten Kräutern in Olivenöl hellbraun braten.

Für den Bohnensalat: Weiße Bohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abgießen und das Öl aufbewahren. Tomaten klein schneiden. Rote Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abzupfen, waschen und klein hacken. Bohnen mit dem Tomaten-Öl, roten Zwiebeln, Tomaten, gehackter Petersilie und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Géramont Le Snack in 10 Scheiben schneiden. Je eine Scheibe in einen Zucchiniestreifen einrollen. Bohnensalat in kleine Schüsseln füllen und den Käse-Snack darauf anrichten, mit den Croutons bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 2240 KJ / 535 Kcal

Eiweiß: 7 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 9 g