



KW 31/2016

Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen :

600 g grüne Bohnen, Salz, 200 g Räuchertofu, 3 Stängel Minze, 200 g Saure Sahne, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 4 Scheiben Vollkorntoast, 4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Bohnen waschen und putzen, schräg halbieren und zugedeckt in wenig Salzwasser in 8-12 Min. sehr bissfest garen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Den Tofu in schmale Streifen schneiden. Die Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und fein schneiden, mit der Sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Bohnen und dem Tofu vermengen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Toastbrot würfeln und im heißen Öl goldbraun rösten. Zuletzt die Sonnenblumenkerne mitrösten. Zum Servieren beides auf den Salat geben.

Pasta mit grünen Bohnen, Tomaten und Thunfisch

Zutaten für 4 Personen :

500 g [Rigatoni](#), 400 g grüne [Bohnen](#), 4 [Tomaten](#), 1 rote [Paprikaschoten](#), 350 g [Thunfisch](#) Dose, 2 [Knoblauchzehen](#), 1 [Zwiebel](#), 4 EL [Olivenöl](#), 1 Schuss trockener [Weißwein](#), [Salz](#), [Pfeffer](#) aus der Mühle

Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, kalt überbrausen und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen, putzen, halbieren und 5-6 Minuten bissfest blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und würfeln.

Thunfisch gut abtropfen lassen und zerpfücken.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. In heißem Öl glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Tomaten, Paprika und Thunfisch zugeben und 5 Minuten schmoren lassen. Dann Bohnen und abgetropfte Nudeln untermengen, evtl. etwas Nudelkochwasser zugeben. Zusammen 1-2 Minuten schmoren lassen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt 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