

Paprika-Kartoffel-Wedges mit Bohnen & Blattsalat

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 25-30 Minuten



VEGETARISCH



	Menge	Zutaten	Zubereitung
Country Cuts			
	740 g	Kartoffeln (Typ A)	Kartoffeln waschen, in Schnitze schneiden und mit dem Rapsöl, Salz und beliebigen Gewürzen marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.
	0.5 dl	Rapsöl	
	1 TL	Salz	
	1 TL	Paprika, edelsüß	
Bohnen			
	1 St	Zwiebel (klein)	Gefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl andünsten. Bohnen begeben und nach Belieben würzen (sparsamer Salzgebrauch).
	1 EL	Olivenöl	
	620 g	Bohnen grün TK	
Blattsalat			
	300 g	Salat	Sonnenblumenöl, Kräuteressig, Wasser, Senf, Zucker, und Pfeffer verrühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Salat begeben und mischen.
	2 EL	Trinkwasser	
3 Prisen		Zucker	
	1 TL	Senf	
	2 EL	Kräuteressig	
1 Prise		Pfeffer	
	5 EL	Sonnenblumenöl	

Fun Fact:

Bohnen enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe.