

Rezept

Grüne Antipasti mit Ei

Ein Rezept von Grüne Antipasti mit Ei, am 01.03.2024

Zutaten

250 g grüne Bohnen	250 g grüner Spargel
400 g junge Zucchini	500 g Mangold
Salz	4 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Aceto balsamico bianco	40 g Pinienkerne
4 hart gekochte Eier (M)	8 TL Tomatenpesto (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 48 g F, 17 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Sämtliche Gemüse waschen und putzen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Mangoldstiele in ca. 0,5 cm breite Stücke, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln oder hacken.
2. Eine große, schwere Pfanne mit 2 EL Öl einpinseln. Die Zucchinischeiben in zwei Portionen bei hoher Hitze auf beiden Seiten in 3-4 Min. hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Auf einer Servierplatte oder vier Tellern anrichten.
3. Weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Bohnen mit der halben Menge Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze 1-2 Min. braten. Herausnehmen und anrichten. Noch 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und nun den Spargel bei hoher Hitze in ca. 5 Min. unter Wenden braten, dann salzen und pfeffern. Die übrigen 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, restlichen Knoblauch und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten, salzen und pfeffern. 100 ml Wasser angießen, alles aufkochen und zugedeckt etwa 4-5 Min. dünsten. Mangoldgrün zugeben und in ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Nachwürzen und anrichten. Gemüse mit den Pinienkernen bestreuen.
4. Die Eier pellen, längs halbieren und mit Pesto darauf auf den Antipasti anrichten. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.