

# Kochen


## Überbackenes Rollschinkli auf weissen Bohnen

### EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM



### ZUTATEN

 Für 6 Personen

250 g Bohnen weiss

1 Würfel Hühnerbouillon

1 Rollschinken ersatzweise 1 Schüfeli aus dem Beutel; 800 g  
- 1 kg

500 g Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Frühlingszwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Bratspecktranchen mager

3 Esslöffel Olivenöl

1 Bund Petersilie glattblättrig

40 g Paniermehl

40 g Sbrinz AOP ersatzweise Parmesan

Olivenöl zum Beträufeln



### TIPP

Wenn man keine Zeit hat, die Bohnen zu kochen, kann man auch solche aus der Dose verwenden. Vor dem Mischen mit dem Tomatengemüse unbedingt die Bohnen unter warmem Wasser gründlich abspülen.

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- 2 Am nächsten Tag die Bohnen abschütten und gründlich kalt spülen. In eine Pfanne geben und mit so viel Wasser auffüllen, dass die Bohnen etwa 4 cm hoch bedeckt sind. Den Bouillonwürfel beifügen. Aufkochen, dann zugedeckt etwa 1 Stunde weich kochen.
- 3 Inzwischen das Rollschinkli oder Schüfeli nach Angaben auf dem Beutel garen.
- 4 Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Den Bratspeck in dünne Streifen schneiden.
- 5 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Speck darin leicht anrösten. Dann Frühlingszwiebeln und Knoblauch beifügen und 4–5 Minuten mitdünsten. Die Cherrytomaten beifügen und alles zugedeckt weitere 5 Minuten garen.
- 6 Die Bohnen abschütten, gut abtropfen lassen, dann mit dem Tomatengemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Gratinform geben.
- 7 Die Petersilie fein hacken. Mit dem Paniermehl und dem Käse mischen.
- 8 Das Rollschinkli oder Schüfeli aus dem Beutel nehmen, in Scheiben schneiden, wieder zusammenschieben, dann leicht ziegelartig in die Bohnen legen. Die Paniermehl-Käse-Mischung über den Schinken verteilen und alles grosszügig mit Olivenöl beträufeln.
- 9 Das Rollschinkli oder Schüfeli im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten überbacken.

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

30 g Kohlenhydrate

45 g Eiweiss

28 g Fett

556 g kKalorien