



# BOHNENTASCHE MIT SÜSS-SAUREN RÜEBLI UND KRÄUTERQUARK

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

300 g	Tiefkühl-Bohnen (grün oder gemischt) 	100 g	Salatkäse (Hirtenkäse)
1 dl	Gemüsebouillon	1	grosses Fladenbrot (oder 4 Brötchen)
4	Eier	75 g	Crème fraîche
1	Zehe Knoblauch	75 g	Magerquark (Schweizer Produktion)
1	kleine rote Zwiebel	1	Bundzwiebel
2	Karotten, geraffelt	1	Mini-Lattich
2 EL	Apfelessig		Salz, Pfeffer, Rapsöl, Kräuter nach Saison
1 EL	Honig		
1 TL	grobkörniger Senf		
1/4 TL	Chilipulver		

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein hacken, das grüne der Bundzwiebel fein schneiden, Karotten raffeln und mit den geschnittenen Bundzwiebeln, Essig, Honig, Chili, grobkörnigem Senf und Salz marinieren.
2. Lattich zupfen und waschen, Salatkäse mit den Fingern in kleine Stücke zerbröckeln.
3. Crème fraîche mit Magerquark, frisch gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zwiebeln, Knoblauch mit ein wenig Rapsöl in einer Pfanne glasig dünsten, Bohnen begeben, kurz andünsten und mit Bouillon ablöschen. Die Bohnen ca. 8 Minuten weichkochen und würzen.
5. Eine Bratpfanne erhitzen, etwas Rapsöl hineingeben und vier Eier aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und stocken lassen. Anschliessend die Eier wenden und kurz weiterbraten, bis sie leicht Farbe bekommen – so entstehen feine Röstaromen.
6. Fladenbrote im Ofen bei 180°C ca. 3 Minuten backen das es aussen knusprig wird, das Brot vierteln und aufschneiden.
7. Das Fladenbrot mit der Bohnenmischung, Marinierte Rüebli, Lattich-Blätter, Salatkäse, Kräuterquark und dem Spiegelei füllen.
8. Taschen anrichten und servieren.