



RS Burrata auf Brokkoli-Bohnen-Salat

mit cremigem Sardellendressing



ca. 20min



2 Portionen

Schmecken soll es ja immer, den Anspruch darf man schon haben – ein Blitzgericht allerdings findet man nicht mal eben so auf der Straße. Aber dafür gibt es ja uns: Wie wär's mit einem leckeren Mix aus Brokkoli, grünen und weißen Bohnen mit einem raffinierten Dattel-Sardellen-Zitronen-Dressing, darauf cremige Burrata und knackige Walnusskerne ...? Wir vernehmen stummes Nicken. So sei es denn, viel Spaß beim Kochen!

- 1 Brokkoli
- 250g grüne Bohnen
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Burrata ²
- 25g Walnusskerne ³

- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb


Allergene

Fisch (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 521kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 27.6g



4. Dressing zubereiten



2. Gemüse garen

2. Gemüse garen

A top-down view of a clear glass bowl filled with a mixture of green beans, broccoli florets, and chickpeas. The ingredients are evenly distributed and appear to be coated in a light dressing. The bowl is set against a neutral, light-colored background.

5. Salat mischen

A top-down view of a white cutting board with four ingredients: minced garlic, fried onions, vegetable oil, and sliced mushrooms.

3. Zutaten vorbereiten

6. Anrichten & servieren

Die **Burrata** halbieren. Den **Brokkoli-Bohnen-Salat** auf Teller verteilen, die **restlichen Datteln** und die **Walnüsse** darüberstreuen. Die **Burrata** und die aufbewahrten **Sardellenfilets** auf dem **Brokkoli-Bohnen-Salat** anrichten und servieren.