



Burrata auf Low-Carb-Brokkolisalat

mit cremigem Sardellendressing



ca. 20min



2 Personen

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 Low-Carb-Mix aus Brokkoli 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 großer Brokkoli
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Burrata ²
- 50g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 27.5g,
Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 31.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei die unteren 1-2cm entfernen. Die **Datteln** mit 50ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen.



Die **restlichen Sardellenfilets samt Öl**, den **Knoblauch**, **2-3EL Zitronensaft**, die **½ der Walnüsse** und 1 Prise Pfeffer zu den **Datteln** in das hohe Gefäß geben und alles zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Mit Salz abschmecken.



Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 5-6Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



Die **Bohnen** im Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zum **Brokkoli** geben. Das **Dressing** hinzufügen und alles gut vermengen.



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ der Datteln** aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen. **2 Sardellenfilets** ebenfalls beiseitelegen.



Die **Burrata** halbieren. Den **Brokkoli-Bohnen-Salat** auf dem **gemischten Salat** anrichten und die **restlichen Datteln** und **Walnüsse** darüberstreuen. Die **Burrata** und je **1 Sardellenfilet** auf dem **Brokkoli-Bohnen-Salat** anrichten, nach Belieben mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.