



RS Brokkoli-Bohnen-Salat mit Burrata

und cremigem Sardellendressing



ca. 20min



2 Portionen

Schmecken soll es ja immer, den Anspruch darf man schon haben – wenn es auch noch ein Blitzgericht sein soll, bist du hier genau richtig. Wie wäre es mit einem leckeren Mix aus Brokkoli, grünen und weißen Bohnen in einem raffinierten Dattel-Sardellen-Zitronen-Dressing, darauf cremige Burrata und knackige Walnusskerne ...? Reichlich Bohnen für mehr Protein? Wir vernehmen stummes Nicken. So sei es denn, viel Spaß beim Kochen!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 32.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** und die **grünen Bohnen** 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 Enden der **grünen Bohnen** entfernen. Die **Datteln** mit 50ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen.



4. Dressing zubereiten

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



2. Gemüse garen

Die **grünen Bohnen** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. kochen. Dann den **Brokkoli** hinzufügen und weitere 5-6Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist. Die **grünen Bohnen** und den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.



5. Salat mischen

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zu den **grünen Bohnen** und dem **Brokkoli** geben. Das **Dressing** hinzufügen und alles gut vermengen. **Tipp:** Die **übrigen Bohnen** z. B. in der nächsten Gemüsesuppe verwenden.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die $\frac{1}{2}$ der **Datteln** aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen. **2 Sardellenfilets** ebenfalls beiseitelegen.



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.