



## 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<sup>1</sup>
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Burrata<sup>2</sup>
- 25g Walnusskerne<sup>3</sup>

## 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. **¾ 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 **½ 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.