



Burrata auf Low-Carb-Brokkolisalat

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 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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 557kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 31.6g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Sardellenfilets samt Öl**, den **Knoblauch**, **2-3EL Zitronensaft**, die **1/2 der Walnüsse** 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

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.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Datteln** aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen. **2 Sardellenfilets** ebenfalls beiseitelegen.



6. Anrichten und servieren

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

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.