



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!

- 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

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

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



4. Dressing zubereiten

2. Gemüse garen

5. Salat mischen

3. Zutaten vorbereiten

6. Anrichten und servieren

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.