



Burrata auf Brokkoli-Bohnen-Salat

mit cremigem Sardellendressing



ca. 20min



4 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 Mix aus Brokkoli, grünen 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

- 2 Brokkoli
- 500g grüne Bohnen
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl¹
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. Burrata²
- 50g Walnusskerne³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer 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 496kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen 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 100ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen.



4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Sardellenfilets samt Öl**, den **Knoblauch**, **3EL Zitronensaft** und 1 kräftige 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.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Datteln** aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen. **4 Sardellenfilets** ebenfalls beiseitelegen.



5. Salat mischen

Die **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.



6. Anrichten & servieren

Die **Burratas** 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.