



## Burrata auf Low-Carb-Brokkolisalat

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 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

- 2 große Brokkoli
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl<sup>1</sup>
- 75g Walnusskerne<sup>3</sup>
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. Burrata<sup>2</sup>
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer 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 511kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 37.7g, Eiweiß 30.4g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Dressing zubereiten

Die **restlichen Sardellenfilets samt Öl**, den **Knoblauch**, **4-5EL Zitronensaft**, die **½ der Walnüsse** 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

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 **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ der Datteln** aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen. **4 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** jeweils 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.