

Brokkoli-Linsen-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 EL Sonnenblumenkerne
- alternativ: Kürbiskerne
- 200 g Brokkoli
- Salz
- 200 g (aus der Dose) gegarte Linsen
- 150 g bunte Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Orangensaft
- Pfeffer
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 80 g Ricotta

Sonnenblumenkerne oder alternativ Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Brokkoli putzen, waschen und in Roschen zerteilen. Die Stiele schalen und in Würfel schneiden. Beides in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Erst die Linsen, dann Brokkoli, Tomaten und Frühlingszwiebeln untermischen. Zuletzt die Sonnenblumenkerne unterheben. Salat auf Tellern anrichten und Ricotta in Flockchen darüber verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen