

Brokkoli-Linsen-Salat mit Makrele

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL (aus dem Glas) geriebener Meerrettich
- 1 Dose (240 g Abtropfgewicht) Linsen
- 125 g Cocktailtomaten
- 4 Stiele Basilikum
- 2 geraucherte (ca. 150 g, mit Haut) Makrelenfilets

Den Brokkoli putzen, waschen und in Roschen teilen, die Stiele schalen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schalen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel mit Orangensaft, Essig und Olivenöl in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Den Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten dunsten. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen.

Inzwischen die Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Linsen und Tomaten vorsichtig unter den Brokkoli mischen.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Makrelenfilets häuten und in mundgerechte Stücke teilen. Den Salat mit den Makrelenstücken belegen, mit Basilikum bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion:

380 kcal, 17 g Eiweiß, 27 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 1 BE

Tipp:

Der Salat lässt sich wunderbar vorbereiten und hält sich gut verschlossen 2 Tage im Kühlschrank.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
COPD
Blasenentzündung
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Hashimoto
Herzschwäche
Metabolischem Syndrom
Morbus Bechterew
Parodontitis
Restless-Legs-Syndrom
Wechseljahre

Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin:

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