

Brokkoli-Linsen-Salat mit geräucherter 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) Meerrettich
- 240 g (aus der Dose) Linsen
- 125 g Cocktailtomaten
- 4 Stängel Basilikum
- 150 g (mit Haut) geräuchertes Makrelenfilet

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

Die Zwiebel-Würfel mit Orangensaft, Essig und Olivenöl in einem kleinen Topf einmal aufkochen. 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. Tomaten waschen und halbieren. Linsen und Tomaten vorsichtig unter den Brokkoli mischen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Makrelenfilet hauten und in mundgerechte Stücke teilen. Den Salat mit den Makrelenstücken belegen, mit Basilikum bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Tipp: Der Salat lässt sich hervorragend vorbereiten und hält sich gut verschlossen 2 Tage im Kühlschrank.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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