

Brokkoli-Salat

mit Orangen-Hummus

Bio Kochbox KW 52



Brokkoli-Salat

mit Orangen-Hummus



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

450 g Brokkoli
2-3 Halbblut Orangen
1 Glas Kichererbsen
2 EL Tahin
1 EL Zitronensaft
Harissa
½ Bund Petersilie
1-2 EL Agavendicksaft

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
2 EL Balsamico

Zubereitung:

Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk und die Stiele im Blitzhacker fein zerkleinern oder mit einem Messer sehr fein hacken. Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Eine Orange auspressen.

Die anderen Orangen so schälen, dass das Weiße entfernt ist und in Spalten oder Stücke teilen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen und mit der Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, dem Tahin, 1 EL Zitronensaft und 3-4 EL Orangensaft fein pürieren. Mit Salz und Harissa abschmecken. Essig mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und dem restl. Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Brokkoliröschen, den kleingehackten rohen Brokkoli und die Orangenstücke auf eine Salatplatte geben und vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.

Einen Teil des Hummus in Klecksen darauf verteilen und den Salat mit Petersilie bestreuen. Den restlichen Hummus mit geröstetem Brot zum Salat servieren.



Unsere Weinempfehlung
WEISSBURGUNDER
WEISSWEIN

