

Knusper-Brokkoli & -Karfiol auf buntem Salat

Rezept

4 Portionen

30 Minuten

Zutaten:

- ½ Kopf Karfiol | alternativ 1 kleiner Kopf Karfiol
- ½ Kopf Brokkoli | alternativ 1 kleiner Kopf Brokkoli
- 75 g Mehl
- 100 LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel
- 2 Eier (Größe L)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Für den Salat:

- 2 Köpfe Blattsalat
- ½ Gurke
- ½ Bund grüner Spargel
- 250 g Mini Mozzarellabällchen
- ½ Pkg. LAND-LEBEN BIO Dinkel Croutons (entspricht rund 40 g)
- 1 Faust Cashewnüsse
- Einige Piri Piri
- Optional: Tomaten, Radieschen

Für das Dressing:

- 4 EL gemischte, gehackte italienische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 8 EL Balsamico
- 8 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf (mild)
- Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli und Karfiol putzen und waschen. Dafür die Blätter und den Strunk entfernen und die Köpfe in Rosen zupfen. Mehl und **LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel** je in eine Schüssel geben. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, salzen und pfeffern. Brokkoli- und Karfiolrosen panieren. Dafür die Rosen zuerst in Mehl, dann Eier und zum Schluss in die Dinkel Semmelbrösel tunken.

Die panierten Rosen auf ein Blech geben, etwas Olivenöl darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C Heißluft für 15 bis 20 Minuten backen.

Für das Dressing:

Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Für den Salat:

Alle Zutaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Grüner Spargel kann roh verwendet werden. Salat, Gemüse, Nüsse und Mozzarella in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und mit dem italienischen Dressing vermischen.

Tipp: Wer mag kann den panierten Brokkoli und Karfiol auch in der Pfanne in Öl herausbraten.

www.land-leben.com