

Abendessen

Brokkoli Salat mit veganen Bratwürstchen



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 426 kcal

Kohlenhydrate: 24 g

Proteine: 37 g

Fette: 18 g

Für die Bratlinge:

- 1/2 Kopf frischer Brokkoli (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Olivenöl
- 100 g vegane Bratwurst
- 8 Kirschtomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 5 EL Gemüsemais (Dose)
- 8 g Sesamsamen

Für den Rohkostsalat:

- 10 ml Weinessig
- 4 EL Reisdink
- 1 TL Senf mittelscharf
- 1/2 TL Gemüsebrühepulver
- Salz, weißer, Pfeffer, Zwiebelpulver, Koriander



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Einen Kochtopf mit heißem Wasser für den Brokkoli aufsetzen. Die Brokkoliröschen vom Strunk und Stiel entfernen. Die Röschen ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen.
2. In der Zwischenzeit den Rucola waschen und trocken schleudern. Die veganen Würstchen längs halbieren und noch mal in der Mitte durchschneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Die veganen Würstchen nach Packungsanweisung in der Pfanne zubereiten. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die halbe Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
4. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und kräftig würzen. Das Gemüse und den Salat mit dem Dressing vermengen. Zum Schluss die Würstchenscheiben sowie die Sesamsamen darüber geben.

