

Ebly-Salat mit Dörrtomaten

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

300 g Broccolini (Bimi)

250 g Ebly

4 EL Olivenöl

Salz

1 Limette

2 EL Sojasauce

1 TL flüssiger Honig

ca. 50 g in Öl eingelegte

getrocknete Tomaten

ca. 50 g entsteinte schwarze Oliven

50 g Rucola

1. Broccolini-Röschen und feine Stängel in grosse Stücke schneiden, dicke Stängel in Würfelchen schneiden. Ebly und Broccolini-Würfelchen in etwas Öl andünsten. Knapp mit Salzwasser bedecken. Broccolini-Röschen daraufgeben. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt 5–10 Minuten knapp weich kochen. Garflüssigkeit abgessen. Ebly etwas abkühlen lassen.

2. Limettenschale fein reiben. Limette auspressen. Schale und Saft mit Sojasauce, Honig und restlichem Öl zu einem Dressing rühren. Tomaten klein schneiden, Oliven halbieren. Beides mit Ebly, Broccolini und Dressing mischen. Mit Salz abschmecken. Mit Rucola anrichten.

TIPP Für eine reichhaltige Hauptmahlzeit gebratenen Halloumi dazuservieren.

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 18 g Fett,
24 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/290 kcal

