

## Brokkoli-Reis-Salat für 4 Personen



- |  |  |
|--|--|
| 200 g Vollkornreis                                 | nach Packungsangabe garen und abtropfen lassen.            |
| 500 g Brokkoli                                     | waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem |
| Salzwasser   | ca. 3 - 4 Minuten garen, abtropfen lassen.                 |
| 1 Glas Kichererbsen (370 ml)                       | abbrausen und abtropfen lassen.                            |
| 50 ml Orangensaft                                  |  |
| 2 EL Essig   |  |
| 1 TL Senf  | und  |
| 1 TL Ahornsirup                                    | verrühren.   |
| 3 EL Olivenöl                                      | unterschlagen und mit                                      |
| Salz + Pfeffer                                     | kräftig abschmecken.                                       |
| Reis, Brokkoli, Kichererbsen und Dressing mischen. |  |
|  | Mit  |
| 50 g Mandelkernen                                  | bestreut servieren.  |