

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.