

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. |