

Rezept

## Gerösteter Brokkoli-Salat



© Nadine Horn & Jörg Mayer

### Info



**60 Min.**  
Gesamtzeit

**30 Min.**  
Zubereitungszeit

**30  
Min.**  
Kochzeit

+  
Backzeit:  
25  
Minuten

leicht



**485 kcal**  
Kilokalorien

**24 g**  
Eiweiß

2  
€  
F

### Zutaten

für - 4 + Portionen

150 g **Belugalinsen**

1 kg **Brokkoli**

2 **Zitronen**

50 g **Sultaninen**

50 g **Sesamsaat**

2 El **Currypulver**

2 TL **Salz**

4 El **Bratöl**

50 g **Feta**

### Zubereitung

1. Linsen in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Bei niedriger Hitze 25 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen, in Röschen teilen. Eine Zitrone in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli und Zitrone Sesam, Curry, Salz und Öl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene 25 Minuten röst wenden.
4. Linsen und Brokkoli vermengen. Feta grob zerbröseln und unterheben. Mit dem Saft der übrigen Zitrone abschmecken.