

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

GRÜNE ENERGIE-PLATTE

Eine grüne Energiebombe mit wertvollen Vitaminen und Nähr- und Ballaststoffen ist einfach gemacht. Diese köstliche Gemüseplatte, bestehend aus frischem **grünem Gemüse**, gesunden Nüssen und dem hochwertigen Selen aus Sesam, liefert alles, was Dein Körper braucht. 500g Gemüse (sagt Dr. Riedl – Ernährungsdocs) sollte jeden Tag auf den Teller kommen. Damit ernähren wir uns „Art gerecht“ und nehmen alles, was wichtig für unseren Körper ist, auf. 500g Gemüse – das ist gar nicht so leicht, wenn man wirklich darauf achtet, aber bei so einer grünen Energiebombe kann man eigentlich nicht nein sagen. Du kannst sie komplett vegetarisch machen (Bacon weglassen), oder mit Fleisch kombinieren, als Hauptgang oder Beilage verwenden.

Bei uns war es das Hauptgericht und sicher nicht das letzte Mal. Viel Spass damit!



ZUTATEN

- ca. 500g **Brokkoli**
- ca. 500g grüne Bohnen
- 5 Scheiben Bacon
- ca. 80g frisch geriebener Käse (Cheddar, Gouda o.ä.)
- Sesam, Kürbiskerne, Cashewkerne
- Stückiger Parmesankäse

Bäm, eine Energiebombe!

Für das Dressing:

- 3-4 EL gr. Joghurt oder gr. Art
- ca. 100g Sahne
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Oliven- oder Leinöl
- Gewürze (Salz, Kräuter de Provence, Muskat, Kurkume, Paprika, Thymian)



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die Brokkoliröschen abtrennen, waschen und in leichtgesalzenem Wasser garen.

SCHRITT 2

Danach abtropfen lassen, auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backblech verteilen, mit einem breiten Messer oder einem Glas jeweils plattdrücken, mit geriebenem Käse bestreuen und bei ca. 200 Grad Umluft im Ofen braten, bis der Käse eine schöne goldene Farbe hat.

SCHRITT 3

Bei den Bohnen die Spitze und den Stengelansatz abschneiden, waschen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.

SCHRITT 4

Die Baconscheiben in einer Pfanne cross anbraten und danach mit einem Messer grob hacken.

SCHRITT 5

Sesam und die Nüsse in der Pfanne, in der Du den Bacon angebraten hast (für nicht-Vegetarier), anrösten.

SCHRITT 6

Das Dressing anrühren und die Bohnen und den Brokkoli, sowie die Nussmischung auf einer Platte anrichten, Baconbrösel und Parmesanstücke darüber streuen.

Das Dressing darüber geben oder in einer Schüssel auf dem Tisch dazu stellen, so dass sich jeder selbst bedienen kann.