


The logo for LAND-LEBEN, featuring a stylized landscape with a house and trees inside a green circle, with the text 'LAND-LEBEN' above it.A package of LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel (rye breadcrumbs). The packaging is white with green accents and features the LAND-LEBEN logo and a 'Bio' seal.

# Knusper-Brokkoli & -Karfiol auf buntem Salat

A large white bowl filled with a colorful salad. The salad includes green leafy vegetables, sliced cucumbers, cherry tomatoes, and golden-brown croutons. In the background, there is a package of LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel, a glass of white wine, a plate of bread, and a bowl of blueberries.

## Rezept

4 Portionen

30 Minuten

### Zutaten:

- ½ Kopf Karfiol | alternativ 1 kleiner Kopf Karfiol
- ½ Kopf Brokkoli | alternativ 1 kleiner Kopf Brokkoli
- 75 g Mehl
- 100 LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel
- 2 Eier (Größe L)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

### Für den Salat:

- 2 Köpfe Blattsalat
- ½ Gurke
- ½ Bund grüner Spargel
- 250 g Mini Mozzarellabällchen
- ½ Pkg. LAND-LEBEN BIO Dinkel Croutons (entspricht rund 40 g)
- 1 Faust Cashewnüsse

- Einige Piri Piri
- Optional: Tomaten, Radieschen

### **Für das Dressing:**

- 4 EL gemischte, gehackte italienische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- 8 EL Balsamico
- 8 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf (mild)
- Kräutersalz & Pfeffer

### **Zubereitung:**

Brokkoli und Karfiol putzen und waschen. Dafür die Blätter und den Strunk entfernen und die Köpfe in Rosen zupfen. Mehl und **LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel** je in eine Schüssel geben. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, salzen und pfeffern. Brokkoli- und Karfiolrosen panieren. Dafür die Rosen zuerst in Mehl, dann Eier und zum Schluss in die Dinkel Semmelbrösel tunken.

Die panierten Rosen auf ein Blech geben, etwas Olivenöl darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C Heißluft für 15 bis 20 Minuten backen.

### **Für das Dressing:**

Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

### **Für den Salat:**

Alle Zutaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Grüner Spargel kann roh verwendet werden. Salat, Gemüse, Nüsse und Mozzarella in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und mit dem italienischen Dressing vermischen.

**Tipp:** Wer mag kann den panierten Brokkoli und Karfiol auch in der Pfanne in Öl herausbraten.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)