

Broccoli-Salat



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

1 Broccoli (ca. 500 g)
1 Apfel
30 g Sonnenblumenkerne
50 g Cranberrys
½ Rote Zwiebel
½ Bund Petersilie

Für das Dressing:

2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Apfelessig
1 EL Senf
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Broccoli in Röschen teilen und waschen, den Apfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie grob hacken und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

Nun den Broccoli blanchieren. Dazu den Broccoli ca. 5 Minuten kochen und danach direkt in eiskaltes Wasser geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoli, Apfel, Zwiebel und Cranberrys in einer Schale miteinander vermengen und das Dressing sowie die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber geben.

Guten Appetit!