

Frühlingsfrischer Brokkoli-Salat





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Frühlingsfrischer Brokkoli-Salat

Zutaten für 2 Personen

- 500 g → Brokkoli
- 30 g → Parmesan am Stück
- 15 → Cocktailtomaten
- 6 → Champignons

Für die Salatsoße

- 1 → Zwiebel (klein)
 - 1 → Knoblauchzehe
 - 5 EL → Walnussöl
 - 4 EL → weißer Balsamico-Essig
 - 2 EL → fein geschnittener Schnittlauch
 - ½ TL → Senf
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen, holzige Teile entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse mit wenig Wasser im geschlossenen Topf circa fünf Minuten dünsten und dann abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Champignons waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Käse fein hobeln. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen und mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und dem Schnittlauch verrühren. Das Gemüse mit den Pilzen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit den Käsespänen bestreuen.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Brokkoli ist eng mit dem Blumenkohl verwandt. Er enthält allerdings mehr Vitamin C und liefert zudem das wichtige Vitamin Folsäure. Dieses wird bei der Zellteilung und Zellneubildung benötigt. Zudem ist Brokkoli ein vielfältig verwendbares Gemüse. Am besten bleiben die Vitalstoffe erhalten, wenn er nur kurz blanchiert wird und noch schön knackig und mit intensiv grüner Farbe auf den Tisch kommt.