

Broccoli-Salat



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Broccoli-Salat

400 g Broccoli, gerüstet, in kleinen Röschen

1 gelbe Peperoni, gerüstet, klein gewürfelt

50 g getrocknete Cranberrys, fein gehackt

50 g Baumnüsse, geröstet, gehackt

Sauce

3 EL Orangensaft

2 EL Kräuteressig

3–4 EL Rapsöl

2 TL Senf

Salz, Pfeffer

Broccoliblätter zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 271 , Fett 19g , Kohlenhydrate 16g , Eiweiss 6g

ZUBEREITUNG

1 Broccoli-Salat: Broccoli, Peperoni, Cranberrys und Baumnüsse mischen.

2 Sauce: Alle Zutaten bis und mit Senf mixen, würzen und über das Gemüse giessen. Den Salat mischen, in eine Schale geben, garnieren.

Tipp

– Der Broccoli-Salat passt gut zu Grilladen.

– Nach Belieben den Salat mit gebratenen Pouletwürfeln ergänzen.