



Brokkolisalat

Zutaten:

1 kg Brokkoli
100 g Cranberries getrocknet
50 g Mandelblättchen
200 g saure Sahne
2 EL heller Balsamico
2 EL neutrales Öl
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Kräutersalz
2 TL Currypulver
1 Prise Zucker
1 TL Senf



Zubereitung:

Den Brokkoli in Rösschen Teilen und im Dampfgarer / Thermomix Varoma oder in leicht siedendem Wasser mit einem Schuss Essig noch bissfest garen. Anschließend sofort mit kaltem Wasser am besten mit Eiswürfel abschrecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Alle Zutaten für das Dressing vermischen und mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse schlagen. Das Dressing zum Brokkoli, den Mandelblättchen und den Cranberries geben und alles vorsichtig vermengen. Wenn du Zeit hast, lasse den Salat für einige Stunden durchziehen.

Tipp:

Der beschriebene Garprozess zum Brokkoli verhindert, dass dieser seine schöne grüne Farbe verliert.

Statt den Mandelblättchen kannst du auch Pinienkerne oder Cashewkerne verwenden. Wer mit Currypulver skeptisch ist, kann darauf auch verzichten. Toppe den Salat zusätzlich mit Feta oder gebratenem Halloumi Käse und du hast einen richtigen Sattmacher-Salat.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lelalecker.de