

BROKKOLI-APFEL-SALAT

Rezept für 2 Portionen

Menge Zutaten

300 g	Brokkoli
1	Paprika, rot oder gelb
1	Apfel, groß
30 g	Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne)
25 g	Olivenöl
2 EL	Obstessig (z.B. Apfelessig)
3 TL	Honig (vegane Alternative: Agavendicksaft)
1 ½ TL	Senf
1 TL	Salz oder Kräutersalz
½ TL	Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1) Zuerst den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Dann die Paprika und den Apfel ebenfalls waschen und in Stücke schneiden. Wenn du keine Küchenmaschine hast, kannst du das Gemüse und den Apfel von Hand in kleine Stücke schneiden.
- 2) Wenn du jedoch eine Küchenmaschine hast, kannst du sie verwenden, um den Brokkoli, die Paprika und den Apfel schnell und einfach zu zerkleinern. Stelle sicher, dass du die Zutaten nicht zu fein zerkleinerst, da der Salat sonst an Biss verliert.
- 3) In einer Schüssel das Olivenöl, Obstessig, Honig (oder Agavendicksaft), Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen.
- 4) Die vorbereiteten Brokkoli-, Paprika- und Apfelstücke in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Die Pinienkerne darüber streuen und nochmals gut durchmischen.
- 5) Den Salat auf einer Servierplatte oder in einer Schüssel anrichten und servieren.