



ROHKOSTSALAT MIT BROKKOLI

Zutaten für 6 Personen:

50 g Pinienkerne
250 g Brokkoliröschen, roh
1 rote oder gelbe Paprika
1 Apfel
25 ml Olivenöl
20 ml Balsamico hell
2 TL Honig
2 TL Senf
1 TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne die Zugaben von Fett langsam rösten.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen, die Röschen vom Strunk trennen und diese in feine Stücke schneiden.

Die Paprika und den Apfel ebenfalls waschen, kleinschneiden und zum Brokkoli in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.

Das Dressing und die abgekühlten Pinienkerne zum Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Am besten schmeckt der Salat, wenn er vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank ziehen kann.

➔ TIPPS VOM KÜCHENCHEF:

Je nach Geschmack kann noch etwas Pecorino-Käse oder Mozzarella in den Salat gegeben werden.

Der nährstoffreiche Brokkolistrunk muss nicht im Biomüll landen.

Aus ihm lassen sich tolle Suppen oder Pürees zubereiten. Wie abgebildet wird ein Brokkolistrunk für die Weiterverwendung mit einem Messer geschält. Die Schale wird dafür einfach mit dem Messer abgezogen.

