

BROKKOLISALAT

ZUTATEN

- 2 Köpfe Brokkoli
- 1 große rote Zwiebel
- 80 ml Rapsöl
- 100 g b* Macadamianüsse Bruch
- 1 EL Bratöl
- 2 b* Zitronen
- 100 ml b* Mangopüree
- 20-40 g Honig
- Salz
- 1 Granatapfel



... SO GEHT'S

1. Den Brokkoli waschen und fein schneiden oder hobeln.
2. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Den Brokkoli mit den Zwiebelstreifen, dem Rapsöl und etwas Salz gründlich vermengen und leicht durchkneten.
4. Die Macadamianüsse in Bratöl in der Pfanne anrösten.
5. Die Zitronen auspressen. Den Zitronensaft und etwas -abrieb, Mangopüree und Honig nach Geschmack zugeben und mit dem Brokkolisalat und den Macadamianüssen vermengen. Mit Salz abschmecken.
6. Den Granatapfel aufschneiden und mit einem Löffel die Kerne vorsichtig herauslösen (Achtung: Spritzgefahr) und als Topping auf den Brokkolisalat geben.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT