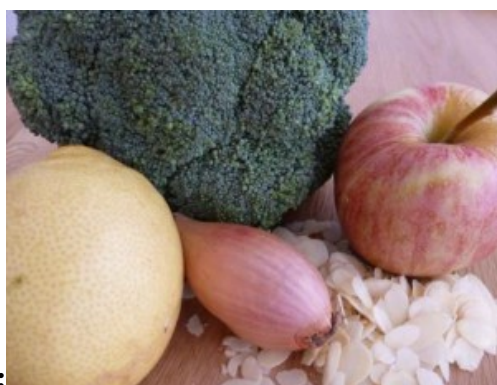


Brokkolisalat mit Apfel und Mandeln



Für einen warmen Sommer- oder Herbsttag eignet sich dieser erfrischende und energiereiche Salat besonders gut.



Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Brokkoli (geputzt ergibt dies ca. 300 g)
- 1 kleiner Apfel
- 50 g Creme fraîche
- 20 g Joghurt
- 20 g Honig
- 10 g Olivenöl
- 30 g Schalotten
- 1 Saft von einer Zitrone

30 g Mandel gehobelt (Mandelblättchen), leicht geröstet
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Tipp: Mit gekochtem Schinken und/oder Bergkäse lässt sich dieses Rezept toll kombinieren

Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten):



Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden sowie die Stiele großzügig schälen und in Stifte schneiden.

Den zerkleinerten Brokkoli nun in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser für 3 Minuten blanchieren und im Anschluss in kaltem Wasser abschrecken.

Die Mandeln in einer Teflonpfanne mit oder ohne Fett anrösten. Dabei aufpassen, dass sie nur leicht bräunlich werden, da zu dunkle Mandeln bitter schmecken.

In einer Schüssel die Creme Fraîche, Joghurt, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, in Ringe geschnittene Schalotten, geröstete Mandelblättchen, und die gehackte Petersilie gut vermischen.



Den Apfel raspeln oder in feine Streifen (3 mm dick und 3 cm lang) schneiden.

Den Brokkoli und den Apfel mit dem Dressing mischen und in einer Schüssel anrichten.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!
