

## Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl - für Clean-Eater und Veggies

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Salat

2 Köpfe Brokkoli  
1/4 Kopf Rotkohl  
50 g Rosinen  
50 g Mandelblättchen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Orange  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für das Dressing

1 Orange (ausgepresster Saft)  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
3 Esslöffel Honig  
4 Esslöffel Mandelmus  
1 Schalotte  
Salz, Pfeffer

Zeit für Brokkoli!

Egal ob in einem leckeren Auflauf mit schmelzendem Käse, einer schnellen Wok-Pfanne, einer frisch gebackenen Quiche oder als grüne Gemüsebeilage - ich stehe auf Brokkoli. Er ist nicht nur lecker und gesund,

sondern dazu mit seinen kleinen grünen Röschen auch noch hübsch anzuschauen. So macht Essen doch gleich doppelt Freude.

Dass Brokkoli aber auch kalt statt warm, in einem bunten Wintersalat super schmeckt, wissen nur die wenigsten. Ich rate dir: Probier es aus und du wirst erstaunt sein, was Brokkoli alles kann. In dieser Variante mit gerösteten Mandeln und knackigem Rotkohl ist der Salat auch für alle Clean-Eater, Vegetarier und Low-Carber das ideale Feierabend-Gericht.

- 1 -

Für das Dressing Öl und Honig mit 2 EL Mandelmus verrühren. Orangensaft nach und nach dazugießen. Schalotte schälen, fein würfeln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Für den Salat Brokkoli in Röschen teilen und waschen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Brokkoli ca. 5 Minuten darin blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. In eine Schüssel geben und mit Dressing vermengen.

- 3 -

Rotkohl mit einem Messer oder Hobel in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl und 1 TL Salz mischen, 2-3 Minuten mit den Händen kneten. Danach zum Brokkoli geben.

- 4 -

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Orange schälen und mit einem Messer filetieren. Zusammen mit Rosinen zum Salat geben.

- 5 -

## Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl - für Clean-Eater und Veggies

Mandelblättchen in einer Pfanne rösten, 1 EL  
beiseitelegen und übrige Mandeln unter den Salat  
mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen  
Mandeln und 2 EL Mandelmus toppen.