

Spinatsalat mit Brokkoli und Blaubeeren

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

120 g frischer Babyspinat
400 g Brokkoli
200 g Blaubeeren
100 g Feta
3 Teelöffel getrocknete Cranberries
4 Teelöffel Sonnenblumenkerne

Für das Dressing

120 ml griechischer Joghurt
120 ml Buttermilch
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer

Die Abende werden länger, die Luft milder und der Salathunger größer. Wenn es draußen wärmer wird, verspüre ich nach der Arbeit vor allem Appetit auf etwas Leichtes und Frisches. Ein Salat ist daher immer eine gute Wahl.

Und dieser Salat schreit förmlich nach Sommer. Knackiger Brokkoli und Babyspinat harmonieren wunderbar mit fruchtigen Blaubeeren und getrockneten

Cranberries. Ein cremiges Dressing aus Buttermilch und griechischem Joghurt verleiht dem Salat eine ordentliche Portion Frische.

- 1 -

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Der Strunk wird nicht mehr benötigt.

- 2 -

Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli darin 2 Minuten blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken und abgießen. Brokkoli in eine Schüssel geben.

- 3 -

Spinat waschen und ebenfalls in die Schüssel geben. Feta über dem Salat zerkrümeln.

- 4 -

Für das Dressing griechischen Joghurt mit Buttermilch verrühren. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat vermengen.

- 5 -

Getrocknete Cranberries, Blaubeeren und Sonnenblumenkerne über den Salat streuen und servieren.