

Veganer Brokkolisalat mit Tahini-Dressing

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



das gewisse Etwas. Die Harmonie der Aromen wird mit einem leicht pikanten und cremigen Tahini-Dressing abgerundet.

- 1 -

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

- 2 -

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

- 3 -

Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden und mit dem Salat vermengen.

- 4 -

Koriander hacken und unter den Brokkoli mischen. Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten und zusammen mit den Granatapfelkernen über den Salat streuen.

- 5 -

Für das Dressing Limettensaft auspressen und mit den anderen Zutaten verrühren.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

400 g Brokkoli
1 Avocado
1 Handvoll Granatapfelkerne
1 Handvoll Cashewkerne
1 Handvoll Koriander

Für das Dressing

1 Limette
2 Esslöffel Tahini (Sesampaste)
4 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Ich liebe einfache Gerichte, die mich obendrein mit einer geballten Ladung wichtiger Nährstoffe versorgen. Dieser Salat ist eines davon. Er ist wunderbar aromatisch, völlig unkompliziert und zugleich gesund. Kurz blanchiert bereitest du den Brokkoli besonders schonend und knackig zu.

Der leicht bissfeste und vitamingeladene Brokkoli harmoniert besonders gut mit cremiger Avocado. Granatapfelkerne und Cashewkerne verleihen dem Salat