Brokkolisalat mit Pinienkernen

Foto Gisela Martin – Alle Zutaten durch den Würfler gejagt und die Pinienkerne von Hand eingestreut

Rezept ursprünglich aus der Rezeptwelt, auf CC umgesetzt von einigen Gruppenmitgliedern

6 Portion/en

Zutaten:
250 g Brokkoli, in Röschen (roh)
1 Paprika, rot, in Stücken
1 Äpfel, , groß, geviertelt
30 g Pinienkerne
25 g Olivenöl (Anmerkung Gisela: ich nehme weniger)
15 g weißer Balsamico
1 TL Honig
1½ TL Senf
1 TL Kräutersalz
½ TL Pfeffer
Tipp Claudia Claudia: zzgl. frischer Minze als Frischekick

Zubereitung:
Alle Zutaten mit dem Würfelschneider zerkleinern (zuerst Brokkoli bei minimaler Geschwindigkeit 4 durchlaufen lassen) und das Dressing in der Gewürzmühle mischen.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 6 zerkleinern.

Anmerkung: Wer den Würfelschneider benutzt, kann die Menge unbegrenzt erhöhen, d.h. für Parties ist es kein Problem. Der Salat hält sich auch gut ein paar Stunden im Kühlschrank. Wenn man es im Multizerkleinerer macht, sollte man geringfügig weniger nehmen, damit es in den Behälter passt.

Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung Würfler

Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung mit Multizerkleinerer, Messer

Foto Michaela Buchholz – Beispiel mit Zubereitung mit dem Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 6