Brokkolisalat mit Rosinen & Feta

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	5 Minuten	2

ZUTATEN

Für den Salat

- 1 Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 20 g Pinienkerne
- 30 g Rosinen
- 50 g Feta
- (100 g) (Salat)
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Essig, hell
- 2 EL Orangesaft
- 1 TL Senf, körnig
- 2 TL Zucker
- 1 Bio-Limette
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli waschen, abtrocknen, die Röschen abtrennen und halbieren. Den Stiel in kleine mundgerechte Stücke zerteilen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Brokkoli ca. 3 min. scharf anbraten. Die Herdplatte ausstellen, den Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Resthitze der Pfanne ziehen lassen.
Zwiebel schälen, halbieren und in feine Keile schneiden.
Optional: Etwas Salat waschen, trocknen und kleinschneiden.
Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
Den Brokkoli, Zwiebeln, (Salat), Pinienkerne und Rosinen in eine Schüssel geben.
Für das Dressing Olivenöl, Essig, Orangensaft, Senf und Zucker in einer Schüssel geben. Limette waschen, abtrocknen, die Schale der Limette abreiben und auspressen. Alles zusammen sehr gut vermengen.
Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen. Feta fein zerbröseln und dem Salat verteilen und lauwarm servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet