

Kunterbunter Salat

(für 4 Personen)

Dies ist ein tolles Rezept - auch für „Brokkolimuffel“, denn so zubereitet schmeckt er (fast) jedem ☺

1 Apfel in Stücken
2 Möhren in Stücken
evtl. 1 rote Paprika oder Radischen
500 g Brokkoli oder Blumenkohl in Stücken (oder beides)
3 EL Sonnenblumensprossen/Sonnenblumenkerne
5 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1/4 TL Salz, evtl. 1 Prise Pfeffer

Die ersten 3 Zutaten zusammen im Multizerkleinerer oder Mixer ca. 5 Sekunden zerkleinern. Anfangs schmeckt feiner oft besser. Oder auch per Hand den Brokkoli/Blumenkohl sehr fein schneiden oder reiben. Hierbei nur die Röschen verwenden. Die Möhren reiben. Die Äpfel (und evtl. Paprika) in sehr kleine Stücke schneiden. Oder jeweils die Hälfte von Apfel und Paprika kurz mixen zu Soße, dann wird der Salat saftiger.

Für das Dressing Öl, Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Das Salatdressing mit den Sonnenblumenkernen über den Salat geben und vermischen.

Nach Geschmack mit ein paar frisch gehackten Kräutern wie z.B. Petersilie garnieren.

Mit Blumenkohl



Mit Brokkoli

