



BROKKOLISALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

1	Brokkoli
1	Birne
½	Zitrone
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
30 g	Cranberrys
50 g	Walnüsse
1 EL	Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen mit Stiel abschneiden.
2. Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Salz hineingeben und den Brokkoli darin 1 Minute blanchieren.
3. Anschließend den Brokkoli in ein Sieb kippen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Birnen in dünne Scheibchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Schnittlauch kleinschneiden und alle Zutaten in eine Schüssel geben.
6. Die Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
7. Alles mit den restlichen Zutaten gut vermischen, ziehen lassen und noch mal mit Salz abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	543 kcal/2267 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	14,1 g	10 %
Fett	41 g	68 %
Kohlenhydrate	25 g	18 %
Ballaststoffe gesamt	10,8 g	4 %