



Brokkolisalat mit Erdnussdressing

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------------|-------|
| Brokkoli | 2 St. |
| Rucola | 100 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Erdnussbutter | 1 EL |
| Brauner Zucker | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Erdnuskerne, geröstet und gesalzen | 100 g |

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Rucola waschen und trocken schleudern. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Brokkoliröschen rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. 2 EL Wasser hinzugeben und verkochen lassen. Brokkoliröschen vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
3. In einem hohen Gefäß 2 EL Limettensaft, Erdnussbutter, 2 EL Wasser und Rohrzucker zu einem feinem Dressing pürieren. Erdnussdressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In eine Salatschüssel Brokkoliröschen und Rucola geben. Brokkoli-Erdnuss-Salat mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 305 kcal |
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 19 g |