Brokkolisalat mit Paprika

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	600 g
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Olivenöl	4 EL
Honig	1 EL
Senf	1 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen schneiden. Brokkolistiele ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. (Alternativ den Brokkoli im Monsieur Cuisine zerkleinern). Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles ca. 4 Min. leicht anrösten. In einer Schüssel Olivenöl mit Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Dressing mit dem Gemüse vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	194 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g