Brokkoli Salat.

35 Min.
Vorbereitung

35 Min.
Gesamtzeit

einfach
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 650 kcal | 24 g Eiweiß | 47 g Fett | 22 g Kohlenhydrate

Zutaten für: 2

80	g	**TK-Erbsen (z.B. Naturgut)**
40	g	**Walnusskerne (z.B. Puda)**
2	TL	**Pinienkerne (z.B. Simply Sunny)**
200	g	**Brokkoliröschen**
		Salz
2		**Frühlingszwiebel(n)**
0,50		**Avocado(s)**
1,0	EL	**Cashewkerne natur (z.B. Simply Sunny)**
0,50	TL	**Chiliflocken (z.B. Würz & Co.)**
0,50	TL	**Paprikapulver edelsüß**
100	g	**Tofu natur (z.B. Food for Future)**
2	TL	**Olivenöl (z.B. Naturgut)**

Zubereitung:

1. Die TK-Erbsen antauen lassen.
2. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne zusammen mit den Pinienkernen kurz ohne Zugabe von Fett rösten, beiseitestellen und abkühlen lassen.
3. Den Brokkoli ggf. waschen, putzen und in Röschen teilen.
4. Etwas gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen sowie die Erbsen darin ca. 3 Min. blanchieren, anschließend in sehr kaltem Wasser (am besten mit Eiswürfeln) abschrecken, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
6. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und quer in Scheiben schneiden.
7. Cashewkerne fein hacken und auf einem Teller oder in einer Schale mit Chiliflocken und Paprikapulver vermischen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

PENNY.

Brokkoli Salat.

2. Seite / es geht lecker weiter

2	TL	**Agavendicksaft (z.B. Naturgut)**
		Pfeffer
2	TL	**Condimento Italiano Bianco (z.B San Fabio)**
2	TL	**Zitronensaft, frisch gepresst**
2	EL	**Rapskernöl (z.B. Naturgut)**
1,0	TL	**Agavendicksaft (z.B. Naturgut)**
20	g	**Pistazien geschält und geröstet (z.B. Simply Sunny)**
0,50		**Bund Schnittlauch**

Zubereitung:

8. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl unter Wenden anbraten und anschließend 1 TL Agavendicksaft hinzugeben. Den Tofu in der Cashew-Chili-Mischung wälzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

9. In einer Salatschüssel den Essig mit Zitronensaft, Öl, 0.5 TL Agavendicksaft, etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

10. Brokkoli, Avocado, Erbsen, Frühlingszwiebeln, Walnüsse, Pinienkerne und Pistazien zugeben und alles vorsichtig unterheben.

11. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

12. Den Salat auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und Tofu garnieren.