



Brokkoli-Salat mit Kirsch-Chili-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat

- 2 Brokkoli
- 500 g Babyspinat
- 300 g Blaubeeren
- 200 g ganze Mandeln
- 100 g Cranberrys
- 1 rote Chili

Für das Kirsch-Chili-Dressing

- 10 EL Olivenöl
- 6 EL Kirsch-Chili Essig von Hengstenberg
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL brauner Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer

Empfohlene Produkte:



Schritt 1: Der Anfang

Waschen Sie den Brokkoli gründlich und schneiden Sie die kleinen Röschen ab. Blanchieren Sie den Brokkoli für 2-3 Minuten in Salzwasser und geben ihn sofort in kaltes Wasser. So bleiben alle Vitamine und natürlich die schöne grüne Farbe erhalten. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Waschen Sie dann den Babyspinat und die Blaubeeren gründlich.

Tipp: Auch den Strunk können Sie essen. Entfernen Sie die holzige Schicht mit einem Sparschäler, schneiden Sie den Strunk in Würfel, blanchieren diese und mischen Sie sie anschließend unter den Salat.

Schritt 2: Das Salatdressing

Geben Sie Kirsch-Chili-Essig, Salz, Senf, braunen Zucker und schwarzen Pfeffer in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten gut. Fügen Sie unter ständigem Rühren Olivenöl hinzu, bis eine homogene Textur entsteht.

**Schritt 3: Der Brokkoli Salat**

Vermengen Sie den blanchierten Brokkoli mit dem Blattspinat, dem Kirsch-Chili-Dressing, den Cranberrys und den Blaubeeren.

Schritt 4: Der letzte Schliff

Den Salat anrichten und mit ganzen Mandeln bestreuen.

Tipp: Dazu passt Couscous mit einem gedünsteten Hähnchenbrustfilet – oder eine vegetarische Variante mit Honig und gebackenem Ziegenkäse.