Brokkoli Salat mit Apfel und Pinienkernen

Zutaten für 5 Portionen

- 1 Brokkoli (klein)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Apfel
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig (weiß)
- 1 TL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Brokkoli-Salat selber machen - so gehts:

1. Wasche den Brokkoli, teile ihn in Röschen und schneide sie klein.
2. Wasche die Paprikaschote und den Apfel, entferne die Kernhäuse und schneide sie in kleine Würfel.
3. Mische den Brokkoli mit der Paprika und dem Apfel.
4. Verrühre das Olivenöl mit dem Essig, dem Senf, Honig und Salz zu einem Dressing. Mische es unter den Salat und lasse ihn vor dem Servieren etwa 20 Minuten durchziehen.
5. Röste die Pinienkerne in einer Pfanne und streue sie über den Salat.

Zubereitung mit dem Thermomix:

1. Wasche den Brokkoli, den Apfel und die Paprika und teile sie in grobe Stücke.
2. Gib sie in den Mixtopf.
3. Füge das Öl, den Essig, Honig, Salz und Senf hinzu und mixe alles 6 Sekunden auf Stufe 4. Sind die Stücke danach noch zu groß, so schiebe alles nochmal nach unten und mixe erneut für 2 Sekunden auf Stufe 4.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.