Kräuter-Brokkoli-Salat

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Brokkoli
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte (frisch oder TK) Petersilie
- 1 TL kalt gepresstes Olivenol
- 1 EL Joghurt
- 1 Tomate
- 100 g Feta
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Brokkoli in Röschen teilen, die Röschen nochmals grob zerkleinern und waschen. In einer Pfanne mit dem Rapsöl circa 3 Minuten al dente andünsten, dabei leicht salzen. In einer Salatschale abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Petersilie, Olivenöl sowie Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Dressing zu dem Brokkoli geben und gut durchmischen. Tomate waschen, zusammen mit dem Feta in Würfel schneiden und beides unter den Salat heben.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, dann grob hacken und über den Salat streuen.

Tipp: Der Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen