

Brokkoli-Thunfisch-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Brokkoli
- 1 Möhre
- 0,5 Bund Radieschen
- 1 Apfel
- 1 Dose (Abtropfgewicht 130 g) Thunfisch
- 25 g Olivenöl
- 15 g Obstessig
- alternativ: weißer Balsam-Essig
- 1 TL Honig
- 1,5 TL Senf
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 25 g Pinienkerne
- alternativ: Sonnenblumenkerne

Brokkoli, Möhre, Radieschen und Apfel putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. 50 ml Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen darin 2-3 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen.

Die Möhre ebebei Bedarf schälen, dann in Stifte schneiden. Die Radieschen achteln. Den Apfel vierteln, entkernen und klein würfeln. Alles in eine Salatschüssel geben. Den noch warmen Brokkoli hinzufügen und alles vermischen. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel auflockern. Über den Salat geben.

Für die Marinade 1 EL des Brokkoli-Kochwassers mit Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Salat geben. Zum Schluss Pinienkerne darüberstreuen und den Salat lauwarm servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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