

Mediterraner Brokkoli-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Köpfe (650 g) Brokkoli
- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 EL Balsamico
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 4 EL natives Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 100 g (aus Schafsmilch, evtl. fettarm) Feta

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser circa 5 Minuten dünsten. Er sollte noch Biss haben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Alles zusammen mit dem abgekühltem Brokkoli in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Salz und Pfeffer mit dem Balsamico verrühren und das Olivenöl dazugeben. Die Petersilie klein schneiden und hinzufügen.

Das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Zuletzt den Feta-Käse in Würfel schneiden und vorsichtig unter den Salat mengen.

Nährwerte (pro Portion):

224 kcal, 10 g Eiweiß, 16 g Fett, 9 g Kohlenhydrate

Empfehlenswert bei:

Adipositas
 Bluthochdruck
 Brustkrebs-Nachsorge
 Diabetes
 Fettleber
 Fettstoffwechselstörungen
 Herzschwäche
 Magen-Bypass
 Metabolisches Syndrom
 Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
 Parodontitis
 Rheuma
 Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 05.08.2019

Koch/Köchin:

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