

Mediterraner Brokkoli-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 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
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 100 g (aus Schafsmilch, evtl. fettarm) Feta

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser circa 5 Minuten dünsten. Er sollte noch Biss haben.

Frühlingszwiebeln in Ringe und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

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. Petersilie klein schneiden und hinzufügen.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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