



Rezepte > Mittagessen

Brokkolisalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	600 g
Paprika, rot	1 St.
Pinienkerne	5 EL
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Honig	1 EL
Senf	1.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Paprika waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen.
2. Im Mixbehälter Brokkoliröschen, Paprika, Pinienkerne, Öl, Essig, Honig und Senf 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Bei Bedarf den Vorgang 5 Sek./Stufe 5 wiederholen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	230 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g