



Brokkolisalat mit Erdnussdressing

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	2 St.
Rucola	100 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	2 EL
Erdnussbutter	1 EL
Brauner Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	100 g

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Rucola waschen und trocken schleudern. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Brokkoliröschen rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. 2 EL Wasser hinzugeben und verkochen lassen. Brokkoliröschen vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
3. In einem hohen Gefäß 2 EL Limettensaft, Erdnussbutter, 2 EL Wasser und Rohrzucker zu einem feinem Dressing pürieren. Erdnussdressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In eine Salatschüssel Brokkoliröschen und Rucola geben. Brokkoli-Erdnuss-Salat mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	19 g