



Brokkolisalat mit Paprika

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	600 g
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 Esslöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Honig	1 Esslöffel
Senf	1 Esslöffel
Essig	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Brokkoli waschen, Röschen abbrechen und klein hacken (oder in einer Küchenmaschine zerkleinern). Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles ca. 4 Min. leicht anrösten. In einer Schüssel Olivenöl mit Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Dressing mit dem Gemüse vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	5 g	Fette	17 g