

Tici Kaspar

BROKKOLISALAT MIT GRANATÄPFELN, KICHERERBSEN UND MANDARINEN

Zutaten für 6 - 8 Portionen:

Brokkolisalat

- 1 Brokkoli (in grobe Längsstreifen geschnitten)
- Granatapfelkerne von einem Granatapfel
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Mini Kapernbeeren
- 1 Handvoll Walnüsse (grob gehackt)
- 2 Mandarinen (geschält und in kleine Stücke geschnitten)
- 1 rote Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)

Dressing

- 250 g griechisches Joghurt
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel (gemahlen)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Weißweinessig
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zum Servieren

- Kräuter oder Kresse

Zubereitung:

- Brokkoli im Salzwasser bissfest kochen und im eiskalten Wasser abschrecken, damit er die Farbe behält.
- Gut abtropfen lassen und mit wenig Olivenöl in einer heißen Grillpfanne rundherum kurz anbraten.
- In eine tiefe Schüssel geben und mit Kichererbsen, Granatäpfeln, Kapernbeeren, Walnüsse, Mandarinen und Zwiebel vermischen.
- Mit Joghurt, Weißweinessig, Olivenöl, Ahornsirup und Gewürzen abschmecken.
- Den Salat in kleinen Schüsseln verteilen und nach Belieben mit Kresse oder frischen Kräutern garnieren.