

Rezept

Gerösteter Brokkolisalat mit Pinienkernen, Feta und Granatapfel

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

1200 g iglo Brokkoli
90 g Pinienkerne
120 g Feta
9 EL Granatapfelkerne
2-3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
3 EL Olivenöl
6 EL Weißweinessig
1-2 Knoblauchzehen
Minze

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Den iglo Brokkoli nach Packungsbeilage zubereiten und in kleine Röschen schneiden. Zusammen mit den Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer gleichmäßig auf Backbleche verteilen. Für ca. 15 Minuten rösten bis alles goldbraun ist. In eine Schüssel geben. Den zerkrümelten Feta und Granatapfelkerne dazugeben.
2. Für das Dressing den Knoblauch klein hacken. Zusammen mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat vermischen. Mit frischer Minze garnieren.

Pro Portion ca. 2418 kJ, 578 kcal, E 22 g, F 48 g, KH 15 g