

Rezeptidee der Woche



Zutaten

- ✓ 500g Broccoli
- ✓ 125g Cherrytomaten
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 50g Berglinsen
- ✓ 40g Kürbiskerne
- ✓ 100g Gouda
- ✓ 4 EL Zitronensaft
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 1-2 EL Agavendicksaft
- ✓ 1 EL (50g) Seidentofu
- ✓ (oder Mayo)
- ✓ Etwas Wasser
- ✓ Salz, Pfeffer

Broccoli-Schichtsalat

Linsen nach Packungsanweisung garen und abgießen. Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Tomaten vierteln, den Käse in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls klein würfeln.

Für das Dressing Zitronensaft, etwas Wasser, Senf, Seidentofu (oder Mayo), Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer gut vermischen.

Die Salatzutaten in Gläser schichten und das Dressing darüber träufeln. (übriggebliebenes Dressing hält sich in einem Schraubglas einige Tage im Kühlschrank.)

Der Salat lässt sich auch gut an den Arbeitsplatz mitnehmen: Dafür Salat und Dressing getrennt transportieren und erst kurz vor dem Verzehr mischen.

