

Rezept

Brokkolisalat

Ein Rezept von Brokkolisalat, am 01.10.2023

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------|
| 150 g gegarten Brokkoli (ersatzweise TK) | 1 Frühlingszwiebel |
| 1 hart gekochtes Ei | 1 TL Kapern |
| 1 TL Senf | 1 EL Balsamessig |
| 4 EL Gemüsebrühe | Salz |
| Pfeffer | 1/2 TL Olivenöl |
| 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Gegebenenfalls TK-Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abtropfen lassen.

2. Den Brokkoli in Scheiben schneiden und schuppenartig auf einem Teller anrichten. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden. Das Ei pellen, halbieren, das Eiweiß hacken. Eiweiß und Frühlingszwiebel über den Brokkoli streuen.

3. Die Kapern hacken. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Senf, Essig, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen, die Kapern unterrühren und über den Brokkoli träufeln. Einige Minuten durchziehen lassen und mit dem Knäckebrötchen essen.