

Rezept

# Brokkolisalat mit Eiern und Nussdressing

Ein Rezept von Brokkolisalat mit Eiern und Nussdressing, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>3</b> Eier (Größe S)	<b>1 EL</b> Wal- oder Haselnusskerne
<b>500 g</b> Brokkoli	Salz
<b>4</b> Cocktailtomaten	<b>150 g</b> Naturjoghurt (1,5 % Fett)
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	<b>1 TL</b> Nuss- oder Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle	<b>1 TL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier jeweils an der stumpfen Seite anstechen und in kochendem Wasser 10 Min. garen.

---

2. Währenddessen die Nusskerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz anrösten, bis sie duften. Auf einen Teller umfüllen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Nusskerne möglichst fein, den Rest grob hacken.

---

3. Den Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln. Röschen und Würfel in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt in 5-6 Min. bissfest garen.

---

4. Inzwischen die Eier kalt abschrecken und schälen. Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Für das Dressing den Joghurt mit Senf, Öl und den fein gehackten Nüssen glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft kräftig abschmecken.

---

5. Die Brokkoliröschen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Dann mit den Tomaten und dem Nussdressing vorsichtig vermischen. Den Salat zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Falls nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

---

6. Zum Servieren die Eier in Viertel teilen und behutsam unter den Salat heben. Auf zwei Tellern anrichten und mit den grob gehackten Nüssen bestreuen.