

## Rezept

# Veganer Tomaten-Grapefruit-Salat mit Chili-Brokkoli und Brotchips

Ein Rezept von Veganer Tomaten-Grapefruit-Salat mit Chili-Brokkoli und Brotchips, am 18.12.2025

## Zutaten

### FÜR GEMÜSE UND CHIPS:

- |             |                                   |  |
|-------------|-----------------------------------|--|
| <b>1</b>    | kleiner Brokkoli (ca. 50 - 200 g) | Salz                                       |
| <b>1</b>    | rote Chilischote                  | <b>4 Scheiben</b> sehr dünnes Vollkornbrot |
| <b>3 EL</b> | geröstetes Sesamöl                |  |

### FÜR DEN SALAT:

- |              |  |  |
|--------------|--|--|
| <b>500 g</b> | bunte Kirschtomaten (rote, gelbe, grüne und dunkelrote, ersatzweise kleine, wilde Tomatensorten) | <b>1/2 Bund</b> Dill   |
|              |  | <b>1</b> große Grapefruit (ca. 300 g)  |
|              |  | <b>2 EL</b> Agavendicksaft (erstzweise Ahornsirup oder 2 TL Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten)) |
|              | Salz   | <b>k</b> schwarzer Pfeffer aus der Mühle   |
| <b>1 TL</b>  | Senf   | <b>2 EL</b> Olivenöl   |

### AUSSERDEM:

- 4** Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert)

## Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für das Gemüse den Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel abschneiden, schälen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Den Rest in mundgerechte Röschen teilen. 1,5 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, Brokkoli dazugeben und ca. 3 Min. zugedeckt kochen. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Für den Salat die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Grapefruit schälen, filetieren, den Saft dabei auffangen. Die Filets zu den Tomaten geben. Den Saft mit Agavendicksaft, 1/2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, Senf und Öl zum Dressing mixen, über die Grapefruit-Tomaten-Mischung gießen. Mischen und ziehen lassen.
3. Für die Chips die Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Brot in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin in 4 - 5 Min. knusprig anbraten, zwischendurch wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Brokkoli und Chiliringe in die Pfanne geben und 2 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren.

4. Den Salat auf die Gläser verteilen, den Brokkoli da-rübergeben und die Brotchips extra verpacken.