

# Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“

## Brokkolisalat



### Zutaten:

- 1 Kopf Brokkoli
- 250 g Cocktailtomaten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Apfel
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Essig
- 1 1/2 EL Honig
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Brokkoli putzen und in möglichst kleine Röschen teilen.
- Aus Olivenöl, Essig, Honig, Senf, Pfeffer und Salz ein Dressing bereiten, über den Brokkoli gießen und gut durchmischen.
- Den Brokkolisalat über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Am nächsten Tag die Cocktailtomaten halbieren und Petersilie fein hacken.
- Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und zum Brokkoli geben.
- Der Salat kann im Kühlschrank noch mindestens einen Tag aufbewahrt werden.

**Nährwertangabe: 145 kcal**

### TIPP

Die Strunkabschnitte des Brokkolis können zu einer schmackhaften Gemüsesuppe verarbeitet werden.