

Brokkoli-Salat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brokkoli

1 TL Himalayasalz

2-3 Schalotten

6 kleine Rispentomaten

4 EL süßlicher Weinessig

1 TL Himalayasalz

3 TL Xucker (=Xylit)

½ TL Pfeffer

7 EL Hanf- oder Olivenöl

frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Brokkoli im Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dazu bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, geben dann das Salz hinein und legen den Brokkoli im Ganzen ins Wasser, das nicht mehr weiterkochen darf. Danach legen Sie den Brokkoli sofort in Eiswasser, damit er nicht weiter gart und seine grüne Farbe behält. Wenn er kühl ist, herausnehmen, ablaufen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen.

Salz und Xucker im Essig auflösen. Erst den Pfeffer unterrühren und dann das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in die Vinaigrette geben. Schalotten würfeln, Kräuter fein hacken und ebenfalls dazugeben. Tomaten in der Form schneiden wie es im Rezept Tomatensalat steht, aber erst kurz vor dem Servieren hineingeben, da diese den Salat sonst verwässern.