

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 Xylit (=Birkenzucker)
- ½ TL Pfeffer
- 7 EL Hanf- oder Olivenöl
- frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

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

- Salz und Xylit 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.
- Zum Schluss die Tomaten kleinschneiden, aber erst kurz vor dem Servieren hineingeben, da diese den Salat sonst verwässern.