



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW40 | 2020

Broccoli-Mangold Salat mit Buttermilch Dressing

für 4 Portionen

Zutaten

- 300g Broccoli
- 200g Mangold
- 250g Rote Äpfel
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Stiele Minze
- ½ Zitrone
- 100ml Buttermilch
- 40g Joghurt (1,5% Fett)
- 1EL Apfelessig
- 1TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 3TL Olivenöl
- 1TL Honig

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; beiseitestellen. Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen; dann abschrecken und abtropfen lassen. Mangold putzen, waschen, grobe Stiele entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen; abgießen und abtropfen lassen.

Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in feine Stifte schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

Buttermilch mit Joghurt, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Honig verquirlen. Mangoldstreifen, Broccoli, Apfel und $\frac{2}{3}$ der Minze mischen und auf Teller verteilen. Buttermilch-Dressing darübergerben, Sonnenblumenkerne darüberstreuen und den Salat mit restlichen Minzeblättchen garnieren.