



HEIDELBEER-SALAT MIT MARINIERTEM BROKKOLI

Zutaten:

Für den Salat:

120 g Wildkräutersalat

40 g Kürbiskerne

1/2 Gurke

200 g Heidelbeeren

200 g Feta-Käse

Für den Brokkoli:

1 kleiner Brokkoli

2 EL Butter

2 EL Sojasauce

Für das Dressing:

2 EL Dattelnbalsam

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten und abkühlen lassen.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Den Feta-Käse in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Brokkoli ca. 4-5 min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und vom Herd ziehen.

Alle Zutaten für das Dressing verquirlen.

Den Salat in eine Schüssel füllen und mit dem Dressing vermischen. Gurke, Brokkoli, Heidelbeeren, Fetawürfeln und Kürbiskernen unterheben und servieren.