

BLUMENKOHL-BROKKOLI-SALAT

 **4 Personen**

 **15 Minuten**



Zutaten

- 400 g Blumenkohl
- 400 g Brokkoli
- 5 geschälte Walnüsse
- 1 kleiner Rettich
(weiß, schwarz oder rot)
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Essig
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Stücke schneiden und 5–6 Min. dünsten. Das gegarte Gemüse in einer großen Salatschüssel oder auf vier Portionsschalen verteilt abkühlen lassen.
2. Rettich in Scheiben schneiden, Walnüsse zerkleinern und beides auf die abgekühlte Blumenkohl-Brokkoli-Mischung geben.
3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über dem Gemüse verteilen.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	BE/KE
136	569	8 g	7 g	0 g	0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.