

Brokkoli-Salat mit Nüssen

Für 4 Portionen

50 g Haselnusskerne	80 g Cashewkerne	800 g Brokkoli
2 EL Sonnenblumenkerne	1 rote Zwiebel	2 EL Ahornsirup
3 EL Curry	3 EL Olivenöl	3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer	50 g Rosinen	

Haselnusskerne grob hacken. Cashewkerne in einem kleinen Topf komplett mit Wasser bedecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne abtropfen und auskühlen lassen. Brokkoli putzen, waschen, in sehr kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und fein würfeln. Beides in kochendes Wasser geben und 40 Sekunden blanchieren, abgießen, abschrecken und auskühlen lassen.

Sonnenblumenkerne und gehackte Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Für das Dressing Cashewkerne, Ahornsirup, Curry, 3-4 EL Wasser, Öl und Essig fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Zwiebeln mischen. Das Dressing vorsichtig unterheben.

NN am 22. Oktober 2025