

Brokkoli-Salat mit Brot-Resten und Paprika

Für 4 Portionen

2 EL Sonnenblumenkerne	2 Sch. altes Brot	1 Brokkoli (500 g)
1 Paprika (rot)	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver	4 EL Balsamico Essig	1 TL Zucker

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Brot in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Paprika putzen und würfeln.

Brokkoli in kochendem Wasser 2 Minuten garen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne das Brot in 2 EL Olivenöl von allen Seiten goldgelb anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit Balsamico Essig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brot, Brokkoli und Paprika mit dem Dressing vorsichtig verrühren. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

NN am 08. Juli 2026