



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

BROKKOLI-SALAT MIT ORANGE

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli im leicht gesalzenen Wasser 6 Minuten bissfest köcheln. Dann abschrecken und in kleine Stückchen hacken.
2. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und dann in feine Streifen hobeln oder schneiden.
3. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und zusammen mit der filetierten Orange in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne mit etwas Salz anrösten.
5. Für das Dressing den Honig mit dem Orangensaft, Balsamico, Öl und Senf in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
6. Alles zusammen anrichten und mit dem Dressing und den gerösteten Kernen garniert servieren.

ZUTATEN

170 g Brokkoli

150 g Rotkohl

0,75 Paprika, rot

0,5 Orange

3 Frühlingszwiebeln

1 Möhre

3 TL Sonnenblumenkerne

3 TL Balsamico, hell

3 TL Olivenöl

1 gestr. TL Senf

2 EL Orangensaft

1 TL Honig

Salz

Pfeffer



448
Kalorien



42 g
Kohlenhydrate



14 g
Eiweiß



19 g
Fett



18 g
Ballaststoffe