



Bild folgt

Brokkolisalat mit Kirschtomaten

(108 kcal, KH 8 g, P 3 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 gr. Brokkoli
250 g Kirschtomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
Salz

Dressing:

4 EL Vollmilchjoghurt
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer
3 EL Öl

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Brokkoli in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen, in ein Sieb geben und eiskalt abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel den Joghurt glatt rühren, dann den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl untermengen.

Die Brokkoliröschen, Tomatenhälften und Frühlingszwiebelringe auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.