FAUSTFORMEL
System

Brokkoli-Mandel-Salat

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.
Für 1 Person

Zutaten

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- Chili
- 2 EL Mandeln
- ½ Zitrone

Anleitung

1. Knoblauch schälen, ganz fein hacken und zur Seite stellen (mind 5 Minuten).

2. Brokkoli in bissgroße Rosen schneiden (eher kleiner!), den Strunk grob schälen und in Stücke schneiden.

3. In einem Topf so viel Wasser zum Kochen bringen, dass es gerade nicht durch den Dämpfeinsatz steigt. Brokkoli darauf legen und exakt 4 Minuten dämpfen - nicht länger! Aus dem Dämpfer nehmen und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

4. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Mandeln im kochenenden Wasser 30 Sekunden kochen lassen. Sofort abgießen und abschrecken. Die Mandeln mit den Fingern aus der Schale quetschen.

5. Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie ein wenig Farbe angenommen haben. Grob hacken.

6. Fein gehackter Chili (oder ½ TL Chilipaste) mit dem Knoblauch in ca. 3 EL Olivenöl sanft erhitzen. Pfanneninhalt mit Zitronensaft (ca. 1 EL), Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren. Die gehackten Mandeln und den Brokkoli unterrühren.

7. Der Salat kann gleich gegessen werden, kann aber gut vorbereitet und ins Büro mitgenommen werden.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com