

Brokkoli-Blaubeer-Salat

Zutaten für 4 Personen:

500 g Brokkoli
40 g Zwiebel, rot
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Mayonnaise
150 g Naturjoghurt
2 EL Balsamico Essig
1 TL Zucker
120 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, abgetropft)
100 g Bacon

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren. Zwiebeln würfeln und mit Sonnenblumenkernen, Mayonnaise, Joghurt, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

2. Blaubeeren und Brokkoli mit dem Dressing vermengen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Vor dem Servieren Bacon in einer Pfanne kross braten, grob zerkleinern und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie 421 kcal / 1760 kJ

Kohlenhydrate 17,8 g

Eiweiß 14,0 g

Fett 32,8 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

