

## Lauwarmer Brokkolisalat mit gerösteten Mandeln

Brokkoli gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten weltweit. Aus gutem Grund: Er schmeckt und ist sehr gesund.

Lange Zeit war der Anbau auf Italien begrenzt. Erst im 16. Jahrhundert hielt er unter der Bezeichnung *italienischer Spargel* Einzug in anderen europäischen Ländern. Brokkoli enthält die sekundären Pflanzenstoffe Glucosinolate und Sulforaphan, die zur Prävention und Therapie bei Krebs empfohlen werden.



### Zutaten für 2 - 4 Personen:

600 g Brokkoli frisch  
250 ml Wasser  
Steinsalz  
1 TL Bio-Kokosöl  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Orangensaft frisch gepresst  
2 EL Zitronensaft frisch gepresst  
½ TL Senf  
Pfeffer aus der Mühle, schwarz  
6 EL Omega-3-Plus  
6 EL Mandeln in Stiften  
3 EL Rosinen

### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.*

### Zubereitung:

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden, die Stiele schälen, in Scheiben schneiden und in 125 ml Salzwasser ca. 10 Min garen. Der Kohl soll noch gut bissfest sein.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Orangensaft, Zitronensaft und Senf mit dem Öl verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen, die Mandeln darin hellbraun rösten.

Den Brokkoli mit den Zwiebelringen mischen, auf einen Teller legen, die Soße darüber verteilen und die gerösteten Mandeln und Rosinen darauf streuen.