

Italienscher Brokkolisalat (2 Pers.)

1 Brokkoli (ca. 500 g)

etwas Salz ☺

½ rote Zwiebel

125 g Mozzarella (45% Fett i.Tr.)

50 g Parmaschinken am Stück oder in Scheiben geschnitten

150 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

2 EL Balsamessig

2 EL Olivenöl

1 TL Honig oder Ahornsirup

Pfeffer aus der Mühle

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Strunk entfernen, kann aber auch klein geschnitten mit verwendet werden (oder für eine Suppe aufheben). Den Brokkoli leicht bissfest garen, abgießen und auskühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Vom Parmaschinken kann der Fettrand, wenn es zuviel ist, entfernt werden und diesen auch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in Viertel schneiden, den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einer Schüssel alle Zutaten untermischen. Für das Dressing Essig, Öl, Knoblauch und Honig gut verrühren und mit Pfeffer & Salz abschmecken. Über die Salatzutaten geben und sanft unterheben.

Tip: Hier würde das feine Fleur de Sel für ein Geschmackserlebnis sorgen, auch das Auge freut sich über die zarte Salzkruste.

Dies ist eine wunderbare leichte, aber satt machende kalte Hauptmahlzeit zu Mittag oder am Abend. Sie passt aber auch prima zur beginnenden Grillsaison.

Wer lieber vegetarisch isst, der lässt den Parmaschinken einfach weg und kann ein paar weiße Bohnen oder Kichererbsen unterheben. Kräftiger wird der Salat, wenn anstatt Mozzarella Fetakäse verwendet wird. Dann aber Vorsicht beim salzen.

Lasst es euch schmecken und bleibt würzig!

Eure Gerda Jochim

