

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

BROKKOLISALAT

Dieser schnell zubereitete Brokkolisalat eignet sich super als knackige Vorspeise oder Beilage. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 15 Minuten

200	g	Tomaten
30	ml	dunkler Balsamico
40	ml	Olivenöl
40	ml	Rapsöl
50	g	Tomatenmark
30	g	Rosinen
700	g	Brokkoli

Salz, nach Belieben

Sesam, optional, nach Belieben

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und grob würfeln. Zusammen mit dem Balsamico, dem Olivenöl, dem Rapsöl, dem Tomatenmark und den Rosinen fein pürieren.
2. Den Brokkoli putzen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend mit der Marinade vermischen.
3. Den Salat mit Salz abschmecken, optional mit etwas Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwertangaben pro Portion*

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
113 kcal	8 g	3 g	8,2 g	2,7 g	2,1 mg
Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,1 mg	37 µg	70,1 mg	48 mg	18 mg	0,8 mg