



# Brokkolisalat

Schwierigkeit: leicht

Dauer: 25 Minuten

Portionen: 2

## Zutaten

250g Brokkoli  
4 kleine oder 2 größere Tomaten  
4 EL Kichererbsen  
6 Walnüsse  
1/2 Limette oder Zitrone  
1 EL geschrotete Leinsamen  
etwas Kräutersalz, Gomaiso, Senf, Olivenöl und Apfelessig

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, den Strunk abschneiden und z. B. für die Brokkolisuppe verwenden. Den Brokkoli kleinhacken und in eine Schüssel geben.
2. Die Walnüsse im Mörser zerkleinern, die Tomaten schneiden und zusammen mit den Kichererbsen zum Brokkoli geben.
3. Dressing aus Kräutersalz, Apfelessig, Olivenöl, Leinsamen, Gomaiso, Senf und Limettensaft machen und alles vermischen.
4. 15 Minuten ruhen lassen damit sich Sulforaphan bildet.



Brokkoli als Rohkost, gesünder geht es kaum. Wenn man den Brokkoli nach dem Hacken 15 Minuten ruhen lässt, bildet sich Sulforaphan. Das ist ein sekundärer Pflanzenstoff mit antimikrobieller und antioxidativer Wirkung, der in vielen Kreuzblütlern vorkommt. In vielen Studien konnte der präventive und therapeutische Nutzen bei Krankheiten wie Krebs bewiesen werden. Eine leckere, gesunde und schnelle Vorspeise und dann die Brokkolisuppe hinterher. Perfekt für einen Brokkolithemenabend!