

## **Bioland-Hof Garrelt Agena**

Hagenpolder 1  
26736 Krummhörn-Schoonorth  
Telefon: 04920 - 318  
Fax: 04920 - 1339  
eMail: [info@bioland-hof-agena.de](mailto:info@bioland-hof-agena.de)  
[www.bioland-hof-agena.de](http://www.bioland-hof-agena.de)



## **Broccoli-Salat**

500 g Broccoli

3 EL Sonnenblumenkerne

5 EL Olivenöl

1 EL Currypulver

2 EL Zitronensaft,

3 EL Rosinen,

1 Lauchzwiebel

in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln.  
In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren,  
abgießen und kalt abschrecken.  
in einer Pfanne ohne Fett rösten,  
herausnehmen.  
in der Pfanne erhitzen,  
darin kurz anbraten. In eine Schüssel geben  
und mit

-fein geschnitten- und den Sonnenblumenkernen  
vermischen. Broccoli unterheben und den Salat  
etwas ziehen lassen. Dazu passen Räuchertofu und  
frisches Brot.

Man kann den Broccoli auch roh verwenden, dann  
den Stiel ganz fein schneiden oder raspeln.