

Für 2 Personen:

60 g + 50 g Cashewkerne

400 g Brokkoli

1 EL Sonnenblumenkerne

25 g getrocknete Cranberrys

1 rote Zwiebeln

1 EL Ahornsirup

1½ EL Currypulver

1 EL Olivenöl

1½ EL Apfelessig

Salz, Pfeffer



05

Brokkoli- Cranberry-Salat mit Currydressing



1. 60 Gramm Cashewkerne in einen Topf mit Wasser geben, sodass die Kerne komplett bedeckt sind. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
2. Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Röschen schneiden. Stiele schälen und fein würfeln. Beides in kochendes Salzwasser geben und ca. 1 Minute aufkochen. Dann in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen und auskühlen lassen.
3. 50 g Cashewkerne grob hacken. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten und herausnehmen. Cranberrys grob hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Für die Soße die gekochten Cashewkerne in einen hohen Rührbecher geben. Sirup, Curry, 1–2 EL Wasser, Olivenöl und Essig zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. Brokkoli, Cashew- und Sonnenblumenkerne, Zwiebeln und Cranberrys mit der Soße in einer großen Schüssel mischen und anrichten.