

KNACKIGER SALAT MIT FLUSSKREBSEN

KNACKIGER SALAT MIT FLUSSKREBSEN

Heute gibt es mal wieder einen Salat - der Sommer steht vor der Tür, es ist sonnig und warm und ein paar Vitamine können ja nicht schaden. Ich habe diesmal Flusskrebse auf einen Brokkolisalat gegeben und dank der Radieschen und ein paar gerösteter Sonnenblumenkerne ist er schön knackig und würzig. Perfekt, wenn es nach Feierabend mal schnell gehen soll!



Zutaten für 2 Personen:

500g Brokkoli

Pfeffer & Salz

1 Bund Radieschen

100g Fetawürfel (hier mit Kräutern)

100g Flusskrebse

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

Zubereitung:

Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und in Salzwasser für 4-5 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und beiseite stellen. Die vorgegarten Flusskrebse in den Topf geben und 2 Minuten lang rundum anbraten. Anschließend beiseite stellen. Jetzt noch schnell die Sonnenblumenkerne im Topf anrösten.

Den Brokkoli, die Schafskäsewürfel, die geviertelten Radieschen und die Flusskrebse auf zwei Teller verteilen und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz anmachen.



Die angerösteten Sonnenblumenkerne darüber geben und den Salat nach Lust und Laune mit etwas Brot servieren.

Wer möchte probieren?



©katha-kocht.de