



Weitere Infos unter: [www.fulib-berater.info](http://www.fulib-berater.info)

# MARINIERTER BROKKOLI

(4 Portionen / ca. 20 Min.)

## ZUTATEN

400 g Brokkoli  
50 g Softtomaten bzw. getr. Tomaten  
2 EL Pinienkerne  
Olivenöl  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Salz  
Zitronensaft  
Tomatenmark  
Kurkuma  
Rosmarin, Oregano  
Agavendicksaft (vorsichtig)



## ZUBEREITUNG

Brokkoli im Dampfgarer oder Topf dämpfen oder dünsten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Olivenöl, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Kurkuma, Tomatenmark, kleingeschnittener Rosmarin und Oregano zu einem Dressing vermischen. Mit Agavendicksaft vorsichtig abschmecken.

Getrocknete Tomaten kleinschneiden.

Brokkoli mit dem Dressing vermischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Mit Tomaten und Pinienkernen dekoriert servieren.