



Liebe Köch\*innen,

der Brokkoli in euren Kisten kommt derzeit von der Azienda Di Lauro in Italien. Wir können ihn euch wärmsten empfehlen, denn wir haben den Bio-Betrieb bereits zweimal besucht und uns vor Ort ein Bild vom Anbau gemacht. Aber überzeugt euch am besten selbst. Kombiniert mit Orangen und Nüssen passt er perfekt in diese Jahreszeit.

Wir wünschen einen guten Appetit!

## Zutaten:

- 2 Brokkoli
- 3 Orangen
- 1 kleine Hand voll Mandeln oder Nüsse nach Wahl
- 1 rote Zwiebel
- Saft einer Zitrone und etwas Abrieb
- 1-2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 50-80 ml Leinöl
- Salz, Pfeffer

© Bioladen

## Zubereitung:

Den Brokkoli kurz blanchieren und in Röschen teilen oder wenn er roh verwendet werden soll, sehr fein schneiden. Eine Orange filetieren und aus den anderen beiden Saft auspressen. Die Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb, Honig und Leinöl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing locker mit dem Brokkoli, den Orangenfilets, Zwiebeln und Nüssen vermengen.