



Brokkoli-Variationen: Aus eins mach drei

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

2 Brokkoli mit Stiel (ca. 800–900 g)

Brokkoli-Käse-Nuggets

Paprikapulver (rosenscharf)

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Knoblauchzehe

1 Ei

100 g Cheddar-Käse (gerieben)

150 g Speisequark, 20% Fett

Semmelbrösel (nach Bedarf, für Teig und Panierung)

40 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Marinierter Brokkoli

1 kleine unbehandelte Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

2 EL Olivenöl (kaltgepresst)

Grobes Meersalz, Pfeffer

Brokkoli-Kräuter-Dip

1 EL frische Petersilie (gehackt)

100 g Crème fraîche

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl (kaltgepresst)

1 Kästchen frische Gartenkresse

1 unbehandelte Bio-Zitrone (Saft)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Brokkoli vorbereiten: Die Röschen knapp am Übergang zum Stiel abschneiden und waschen. Gelbe Stellen entfernen und beiseitelegen. Die geputzten Röschen in drei Portionen aufteilen. Für die Nuggets die Hälfte davon nehmen. Die zweite Hälfte noch einmal in zwei Teile teilen: einen für den Dip und einen für den marinierten Brokkoli.

Die Brokkolistiele mit dem Messer vorschälen und dann mit dem Sparschäler die äußere, holzige Schicht großzügig entfernen. Die beiden geschälten Stiele ebenfalls waschen.



Die Brokkoliröschen für die Nuggets in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa zwei Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, mit den Händen gut ausdrücken und kleinhacken. Die zerkleinerten Röschen mit rosenscharfem Paprikapulver, einer Prise geriebene Muskatnuss, einer geriebenen Knoblauchzehe, einem Ei, geriebenem Cheddar-Käse, Speisequark und Semmelbröseln verkneten. Die Masse sollte gut formbar und nicht zu feucht sein. Bei Bedarf mehr Semmelbrösel hinzufügen und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse gleichmäßige Nuggets formen und diese mit geriebenem Parmesan und Semmelbröseln rundherum panieren. Die panierten Nuggets in der Heißluftfritteuse bei 180 Grad circa 15 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden. Alternativ im Backofen für 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad.

Für den roh marinierten Brokkoli einen der zwei Stiele in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Außerdem die vorab portionierten Röschen mit einem Messer sehr fein hacken oder mit einer Reibe raspeln. Die Scheiben und die geriebenen Röschen in einer Schüssel mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl vermengen. Zum Schluss mit grobem Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit der Marinade mindestens zehn Minuten ziehen lassen.

Für den Dip den zweiten Brokkolistiel klein schneiden und mit den verbliebenen Brokkoliröschen und den gelben Schnittresten für acht bis zehn Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen. Alles zusammen in einem hohen Mixbecher mit grob gehackter Petersilie, Crème fraîche, zwei geriebenen Knoblauchzehen, Zitronensaft, kalt gepresstem Olivenöl und mit der Hälfte der Gartenkresse zu einem Dip pürieren. Etwas Gartenkresse für die Garnitur aufbewahren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Die heißen Brokkoli-Käse-Nuggets darauf oder separat servieren. Den roh marinierten Brokkoli locker über Dip und Nuggets verteilen. Zum Schluss mit etwas Gartenkresse garnieren.

Nährwerte pro Portion:

670 kcal – 50 g Fett – 30 g Eiweiß – 25 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.