



22 Möglichkeiten, Brokkoli zuzubereiten

ROH

Mit Olivenöl und Zitrone

Brokkoliröschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, Salz und schwarzem Pfeffer in eine Schüssel geben. Brokkoli in der Mischung wenden.

KOCHEN

Strunk

Den größten und holzigsten Teil des Strunks abschneiden. Restlichen Strunk schälen und in kleinere, gleich große Stücke schneiden. Stücke in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, mit Öl beträufeln und salzen. Oder in kaltem Wasser abkühlen lassen und unter einen Salat mischen.

Mit Ei und Butter

Den größten Teil des Strunks abschneiden und den restlichen Strunk mit einem scharfen Messer oder Kartoffelschäler schälen. Brokkoli in Röschen mit langen Stielen schneiden. In einem Topf in Salzwasser bissfest garen. Eier kochen, gern wachweich. Butter in einem Topf zerlassen. Brokkoliröschen und halbierte Eier auf eine Platte legen. Geschmolzene Butter mit darübergeben. Salzen und pfeffern.

Mit Zitronette, Tabasco und Cashewnüssen

Für die Zitronette 1 Teil Zitronensaft, 2 Teile Olivenöl und ein paar Tropfen Tabasco in einer Schüssel verquirlen. Gekochten Brokkoli zur Zitronette geben und mischen. Mit gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Mit Fischsauce

Etwas Fischsauce und Olivenöl über gekochten Brokkoli träufeln. Passt zum Beispiel zu Fisch.

Mit süßer Chili- und Sojasauce

In einer Schüssel zu gleichen Teilen süße Chilisaucen und helle Sojasauce verquirlen. Gekochten Brokkoli unterheben.

Mit Mayonnaise, Zitrone oder Senf

Mayonnaise (siehe Seite 177) mit abgeriebener Zitronenschale, einem Schuss frisch gepresstem Zitronensaft oder Dijonsenf, Salz und Pfeffer würzen. Zu gekochtem Brokkoli servieren.

Mit Blauschimmelkäse, Essig und Walnüssen

Ein Stück Schimmelkäse mit ein paar Tropfen Wasser cremig verrühren. Mit Essig, Olivenöl und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und mit gehackten Walnusskernen bestreuen. Zu gekochtem Brokkoli servieren.

Mit frittiertem Knoblauch

Frittierten Knoblauch (siehe Seite 132) über gekochtem Brokkoli zerbröckeln. Mit Olivenöl und Meersalz servieren.

Mit Sesam, Mayonnaise und Sojasauce

Sesam in etwas Öl in einer heißen Pfanne rösten und mit Salz würzen. Die Mayonnaise (siehe Seite 177) mit heller Sojasauce und etwas Sesamöl würzen. Sesamsamen unterheben. Als Dip zu gekochtem Brokkoli servieren.

Mit Lauch, Brühe und Zitrone

Brokkoli in Röschen und den Strunk in Scheiben schneiden. Zusammen mit klein geschnittenem Lauch in Öl anbraten, mit Brühe (siehe Seite 181) bedecken und 15 Minuten garen. In einem Mixer pürieren und gegebenenfalls mehr Brühe zugeben. Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Crème fraîche oder Olivenöl abschmecken.

Mit Kokosmilch, roter Currypaste, Brühe, Karotte und gelber Zwiebel

Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Mit Currypaste und einem Brühwürfel würzen. Brokkoli in Röschen, Karotte und Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Kokosmilch weich kochen. Gut als Suppe oder zu Reis.

Mit Kirschtomate, Zwiebel und Vinaigrette

Brokkoli grob raspeln und in eine Schüssel geben. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Über den Brokkoli gießen und einige Minuten ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.