

Brokkoli

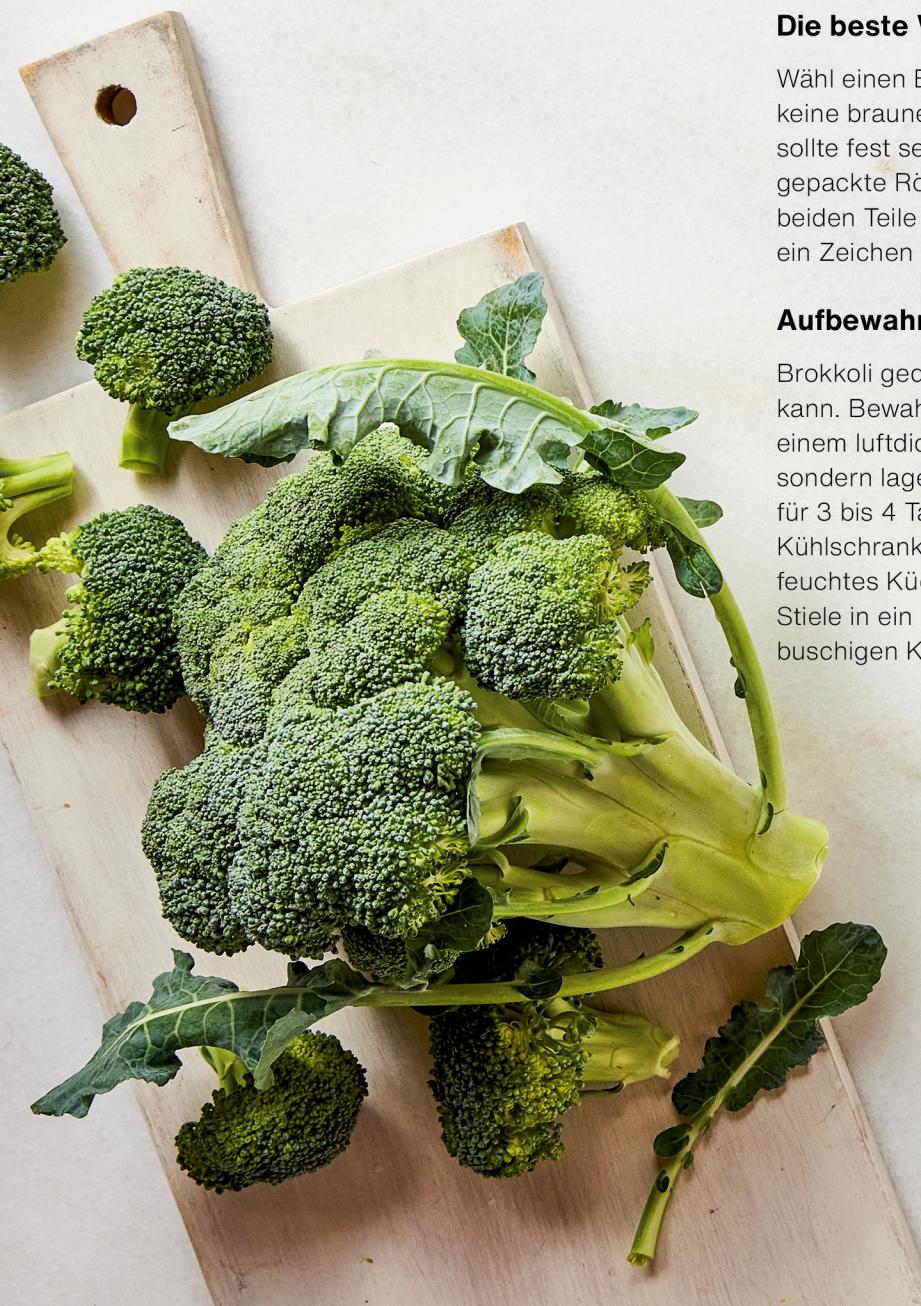
Jahr für Jahr glänzt der Brokkoli als »America's Favourite Vegetable« (gefolgt von Mais und Karotten, wenn du's genau wissen möchtest). Er ist reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien. Eine Tasse Brokkoli enthält sogar mehr Vitamin C als eine Orange! Deshalb findet man ihn auch fast immer verarbeitet bei mir im Kühlschrank. Ein Bonus: Brokkoli-Reis ist so raffiniert, dass er in vielen Rezepten praktisch unbemerkt bleibt. Perfekt, um Kinder dazu zu bringen, mehr Grünes zu essen!

Die beste Wahl

Wähl einen Brokkoli, der kräftig grün ist und keine braunen Flecken aufweist. Der Strunk sollte fest sein und die Krone sollte dicht gepackte Röschen haben. Wenn sich einer der beiden Teile weich oder schlaff anfühlt, ist das ein Zeichen dafür, dass der Brokkoli alt ist.

Aufbewahren

Brokkoli gedeiht am besten, wenn er atmen kann. Bewahr rohen Brokkoli also nicht in einem luftdichten Beutel oder Behälter auf, sondern lager ihn trocken und ungewaschen für 3 bis 4 Tage im Gemüsefach deines Kühlschranks. Du kannst ihn auch locker in feuchtes Küchenpapier einwickeln oder die Stiele in ein Glas mit Wasser stellen, mit dem buschigen Kopf nach oben.



Vor- und Zubereiten

Roh: Schneid die Brokkoliröschen in mundgerechte Stücke und wasch sie in einem Sieb ab. In einem offenen Beutel oder Behälter auf feuchtem Küchenpapier für 4 bis 5 Tage im Kühlschrank lagern. Rohe Röschen mit selbstgemachter Dip-Sauce wie meinem Tsatsiki (Seite 253) sind ein toller gesunder Snack für Zwischendurch.

Dämpfen: Bring einen Topf mit circa 2,5 cm Wasser zum Kochen. Setz einen Dampfufsatz in den Topf und gib die Röschen hinein. Reduzier die Hitze auf mittlere Stufe, Deckel aufsetzen, fest verschließen und 5 bis 6 Minuten dämpfen. In einem luftdichten Behälter für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Kalt oder warm genießen, etwa in einer Grain Bowl mit Huhn und Quinoa oder unter einen Salat gemischt.

Braten: Heiz den Ofen auf 220 °C vor. Bestreich die Röschen auf einem Backblech mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer. Gleichmäßig verteilen und 20 Minuten lang backen, bis die Ränder leicht knusprig sind. In einem luftdichten Behälter für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank lagern. Bereit damit beispielsweise eine Frühstücks-Bowl zu mit gerösteten Süßkartoffeln, Brokkoli, Avocadoscheiben, roten Zwiebeln und einem pochierten Ei.

Reis: Gib die Röschen (mit ein paar Stückchen vom Stiel) in einen Food Processor und pulsier sie, bis sie zu winzigen reisgroßen Teilchen zerfallen. Dann für 3 bis 4 Minuten scharf mit Olivenöl, einer gewürfelten Schalotte und Knoblauch anbraten. In einem luftdichten Behälter für 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Mach dir gebratenen Brokkoli-Reis mit sautierten Karotten, Erbsen, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Eiern, Salz und Pfeffer und misch ihn dir ins Rührei zum Frühstück.



Mediterrane Eier vom Blech

Dies könnte mein Favorit sein in der Kategorie »Für mehrere Leute Kochen«-Frühstücksrezepte. Was hier so schick und beeindruckend aussieht, ist in Wirklichkeit unglaublich einfach zuzubereiten. Und du kannst die einzelnen Zutaten leicht an die Jahreszeit oder dein Brunch-Motto anpassen. Als wäre das nicht genug, eignet sich diese dünne Schicht gebackener Eier auch perfekt als Topping für einen Toast, zum Einrollen in eine Tortilla oder als Grundlage für einen Frühstückssalat. Die Möglichkeiten sind endlos! **12 Portionen**

250 g Kirschtomaten, halbiert

6 Knoblauchzehen, gepresst

1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

14 große Eier

1 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

40 g Baby-Rucola, und noch mehr zum Garnieren

30 g Feta, zerkrümelt, und noch mehr zum Garnieren

1/2 Teelöffel Salz (ohne Zusätze)

1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, zum Abschmecken

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. In einer mittelgroßen Schüssel Kirschtomaten, Knoblauch und rote Zwiebel mit Öl beträufeln und schwenken, bis alles bedeckt ist. Auf einem kleinen Backblech (45 x 35 cm) verteilen. 15 bis 20 Minuten lang backen, bis die Tomaten anfangen, Bläschen zu werfen.

2. Während die Tomaten rösten, die Eier in einer großen Rührschüssel verquirlen. Zucchini, Rucola, Feta, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.

3. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Tomaten mit einem Spatel auflockern und die Eimischung darüber gießen. Die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und für etwa 20 Minuten backen, bis die Eier durchgebraten sind. Mit Feta und Rucola garnieren.

Aufbewahren

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank (mit Backpapier zwischen den Schichten) 3 bis 4 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 3 Monate lang aufbewahren.

Aufwärmen

Tiefgefroren über Nacht im Kühlschrank auftauen. Dann im Ofen bei 180 °C 10 Minuten oder in der Mikrowelle 1 Minute lang aufwärmen.

Nützlicher Tipp

Wenn du das Gericht einfrieren möchtest, empfehle ich, die Tomaten und Zucchini gegen Paprika und Spargel auszutauschen. Aufgrund des hohen Feuchtigkeitsgehalts der Tomaten und Zucchini werden sie beim Auftauen und Wiederaufwärmen nämlich wässrig.

Portionsgröße: 1 Stück

Kalorien: 130

Fett: 9 g

Gesättigtes Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 3 g

Ballaststoffe: 1 g

Zucker: 2 g

Eiweiß: 8 g

Cholesterin: 219 mg

Natrium: 134 mg





Brokkolisalat mit knusprigem Speck, Sonnenblumenkernen und Cranberrys

Aufbewahren

In einem luftdichten Behälter für 4 bis 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Austauschen von Zutaten

Das Schöne an Brokkolisalat ist, dass er sich leicht und individuell anrichten lässt. In der Regel sind Speck, Trockenfrüchte, Käse und Samen enthalten, du kannst aber jede dieser Zutaten deinen Ernährungsgewohnheiten entsprechend austauschen. Nimm zum Beispiel Rosinen anstelle von getrockneten Cranberrys oder Mandelsplitter anstelle von Sonnenblumenkernen. Du kannst den Salat auch ohne Milchprodukte zubereiten, indem du den Ziegenkäse weglässt und stattdessen milchfreien Joghurt verwendest.

Nützlicher Tipp

Wenn du dich fragst, was du mit dem Brokkolistrunk tun kannst – spiralisier ihn! Genauso wie eine Zucchini. Schmeckt köstlich!

Portionsgröße: 200 g

Kalorien: 352
Fett: 27 g
Gesättigtes Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 18 g
Ballaststoffe: 6 g
Zucker: 5 g
Eiweiß: 11 g
Cholesterin: 27 mg
Natrium: 299 mg

Wenn du einen Salat suchst, der dich stets aufs Neue überraschen und begeistern soll, dann ist dieser simple, unscheinbare Brokkolisalat genau das Richtige. Er mag zwar einfach zubereitet sein, ist aber überreich an Geschmack – gleichzeitig knusprig, cremig, süß und würzig. Habe ich schon erwähnt, dass auch Speck dabei ist? Ein Mayonnaise-Dressing verbindet alles gekonnt miteinander und ich gebe noch ein wenig Joghurt dazu, um den Cremigkeitsfaktor zu erhöhen. Das sorgt genau für die richtige Süße und Würze.

6 Portionen

8 Scheiben Speck

1 großer Kopf Brokkoli, die Röschen in mundgerechte Stücke geschnitten

45 g rote Zwiebel, in Würfel geschnitten

60 g getrocknete ungesüßte Cranberrys

60 g unbehandelte Sonnenblumenkerne, geschält

30 g Ziegenkäse, zerkrümelt

110 g Mayonnaise

55 g griechischer Joghurt (auf Milch- oder Pflanzenbasis)

1. Heiz den Ofen auf 200 °C vor. Leg die Speckscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und back sie für 15 bis 20 Minuten knusprig. Dann auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen und abkühlen lassen.

2. Während der Speck brät, vermeng in einer großen Schüssel Brokkoliröschen, rote Zwiebel, getrocknete Cranberrys, Sonnenblumenkerne und Ziegenkäse.

3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise und Joghurt zu einem Dressing verrühren. Den Speck und das Dressing in die große Schüssel untermischen und servieren.

Creme-Suppe aus weißen Bohnen, Artischocken und Grünkohl

Ich finde diese Suppe cremig, du aber kannst sie so breiig machen, wie du möchtest. Eine simple Suppengrün-Basis wird um Knoblauch, getrocknete Kräuter und einen Hauch zerstoßener Chiliflocken ergänzt. Nachdem die Bohnen gar sind, nimm ein paar Schöpföffel heraus und pürier sie für eine cremige Basis. Für eine noch cremigere Grundlage einfach länger pürieren. **5 Portionen**

2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt

2 Sellerierippen, gewürfelt

2 mittelgroße Karotten, gewürfelt

4 Knoblauchzehen, gepresst

½ Teelöffel getrockneter Thymian

½ Teelöffel getrockneter Oregano

¼ Teelöffel zerstoßene Chiliflocken, und mehr nach Geschmack

1,2 l salzarme Gemüsebrühe

440 g weiße Dosen-Bohnen, abgetropft, abgespült

1 Teelöffel Salz (ohne Zusätze)

½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

400 g Dosen-Artischockenherzen, abgetropft, grob gehackt

100 g abgepackte Grünkohlblätter (von 1 Bund), grob gehackt

3 Esslöffel Zitronensaft (von 1 Zitrone)

2 Esslöffel frische Petersilie, grob gehackt

Parmesan, gerieben, zum Garnieren (optional)

Aufbewahren

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 4 bis 5 Tage oder im Gefrierfach bis zu 3 Monate lang aufbewahren.

Aufwärmen

Eine tiefgefrorene oder bereits aufgetaute Portion in einem Topf am Herd erwärmen oder einige Minuten in der Mikrowelle aufwärmen.

Nützlicher Tipp

Wenn du die Suppe im Kühlschrank aufbewahrst, wird sie durch die Stärke der weißen Bohnen etwas eindicken. Du kannst die Suppe vor dem Aufwärmen mit Wasser oder Brühe verdünnen.

Portionsgröße: 450 g

Kalorien: 268

Fett: 7 g

Gesättigtes Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 42 g

Ballaststoffe: 13 g

Zucker: 7 g

Eiweiß: 12 g

Cholesterin: 0 mg

Natrium: 666 mg



1. Bei mittlerer Hitze das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie und Karotten hineingeben und 4 bis 5 Minuten lang braten und rühren, bis das Gemüse weich ist. Knoblauch, Thymian, Oregano und Chiliflocken dazugeben und für weitere 30 Sekunden rühren.

2. Mit Brühe aufgießen und weiße Bohnen, Salz und Pfeffer hinzugeben. Bring die Suppe zum Kochen. Gib dann einige Schöpföffel Suppe in einen Mixer oder Food Processor und pürier sie vorsichtig cremig, anschließend zurück in den Topf leeren. Du kannst auch einen Stabmixer verwenden, um einen Teil der Suppe im Topf zu pürieren.

3. Füg die Artischockenherzen und den Grünkohl hinzu. Ein paar Minuten lang umrühren, bis der Grünkohl weich ist. Danach Zitronensaft und Petersilie unterrühren. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen und -pfeffern. Wenn du möchtest, garnier das Gericht vor dem Servieren noch mit frischem Parmesan.