



→ BROCCOLI MIT KASSELER

Zutaten (für 4 Pers.): 600g Broccoli, Salz, 1El. Öl, 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt, 200g Kasseler aufschnitt in dickeren Scheiben, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuß

Zubereitung: Frischen Broccoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Stengel schälen und in Scheiben schneiden. Salzwasser aufkochen und den Broccoli darin 7 Minuten bissfest garen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen das Öl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Kasseler in kleine Würfel schneiden und mit dem Broccoli in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Zugedeckt weitere 7 Minuten dünsten. Passt als Beilage zu Fleischküchlein oder Kartoffelpuffer.

→ BROCCOLISUPPE MIT KLÖßCHEN

Zutaten (für 4 Pers.): für die Klößchen: 1El. weiche Kräuterbutter, 1El. Magerquark, 2El. geriebener Vollkornzweiback, 2El. Weizenvollkornmehl, 1Msp. Salz, 1 Pr. geriebene Muskatnuss; für die Suppe: ¾l Gemüsebrühe, 750g Broccoli, 200g saure Sahne, 1Tl. Salz, 2El. Apfelessig, 2El. Apfeldicksaft, 1Msp. geriebener Ingwer

Die Kräuterbutter mit dem Quark, dem geriebenen Zweiback, dem Weizenmehl, dem Salz und dem Muskat verkneten. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Mit einem nassen Teelöffel kleine Klößchen vom Teig abstechen, in der leise kochenden Brühe in 5min. garen, herausnehmen und beiseite stellen. Den Broccoli waschen, in Röschen zerteilen, die Stiele schälen und kleinschneiden. Den Broccoli 5min. in der Brühe kochen lassen und mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Eine Handvoll Broccoliröschen aufbewahren, den übrigen Broccoli mit der Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Die Suppe mit dem Salz, dem Apfelessig, dem Apfeldicksaft und dem Ingwer würzen und die Broccoliröschen einlegen. Die Klößchen kurze Zeit in der heißen Suppe ziehen, jedoch nicht mehr kochen lassen.

→ ERDNUSSSOBE MIT GEMÜSE UND PUTENBRUST

Zutaten (für 4 Pers.): 350g Erdnussbutter, crunchy, 1 Ingwer (etwa daumengroß), 1 kleine Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 2El. Erdnussöl, 1 Stange Lauch, 1 Paprikaschote, 250g Brokkoli, 300ml Kokosmilch, 500g Putenbrust, 1Tl. Currypaste, 2El. Sojasauce

Zubereitung: Die Zwiebeln, das Stück Ingwer und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Putenbrust klein schneiden. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Die Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs 5cm dicke Ringe, die in feine Streifen schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok bzw. einer großen Pfanne heiß werden lassen und Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer kurz darin anbraten. Das Putenfleisch zugeben und gar werden lassen, anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Currypaste kurz darin anbraten, dann die Kokosmilch zugeben und anschließend die Erdnussbutter und die Sojasauce einrühren. Nun den Brokkoli zufügen und alles ca. 5-10min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Jetzt die Paprikastreifen und die Kaiserschoten noch zugeben und weitere 3-5min. köcheln lassen. Dazu serviert man am besten Reis.

→ BROCCOLI IN WALNUSSTRAHM

Zutaten (für 4 Pers.): 750g Broccoli, 75g Walnusskerne, 30g Butter, 1Tl. Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 125ml (1/8l) Weißwein, 125ml (1/8l) Schlagsahne, 1Pr. Nelkenpulver

Zubereitung: Den Broccoli waschen, Stiele von den Röschen trennen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Walnusskerne hacken. Die Butter zerlassen, gehackte Walnüsse und Walnusshälften darin andünsten. Broccolistiele dazugeben, weiter 2min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein und Sahne hinzugießen und zugedeckt etwa 8min. dünsten. Dann erst die Röschen auf einer Platte anrichten. Stielgemüse mit Nelken abschmecken und mit den Röschen anrichten. Zu Kurzgebratenem, Schmorgerichten (Rouladen, Braten) oder vegetarisch zu Kartoffelpuffern oder Reis (Hirse, Bulgur) servieren.

→ PAPRIKA-INGWER-HÄHNCHEN MIT WEIßKOHL

Zutaten (für 4 Pers.): 4 Hähnchenbrüste, 1Pr. Salz, 1Tl. Paprikapulver, 1Tl. gehackter Ingwer, 2El. Honig, 600g Weißkohl, 150g Zwiebeln, 1El. Butter, 1Pr. Pfeffer, 150ml Hühnerbrühe, 4 Zweige Minze, 100g Vollmilchjoghurt, 100ml Kokosmilch

Zubereitung: Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und salzen. Paprika, Ingwer und Honig mischen. Hähnchen damit dünn einpinseln und in eine Saftpfanne setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 45min. garen (E-Herd: 200°C; Gas: Stufe 3; Umluft: 180°C). Dabei zwischendurch mit dem Honig einpinseln. Inzwischen den Weißkohl waschen und putzen. Die Zwiebeln abziehen. Beides in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen darin andünsten. Weißkohl zugeben. Weitere 2min. dünsten, salzen und pfeffern. Brühe zugießen und bei schwacher Hitze und angelegtem Deckel ca. 15min. garen. Dabei mehrmals umrühren. Die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Kokosmilch zum Kohl geben. Einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Minzejoghurt einrühren und eventuell nachwürzen. Den Weißkohl mit der Hähnchenbrust servieren.

→ ROTES TOFU-CURRY

Zutaten: 400g fester Tofu, 3-4El. helle Sojasauce, 3 rote Paprika, 100g kernlose Trauben, 2 Zweige frischer Koriander, 2El. Currypaste, 1 Dose Kokosmilch (400 ml), ½Tl. Zucker

Zubereitung: Tofu in Streifen schneiden, mit 3El Sojasauce mischen. Paprika, Trauben, Basilikum und Korianderblätter waschen. Paprika in Streifen schneiden, Trauben halbieren, Korianderblätter abzupfen. Currypaste in 4El. Kokosmilch anbraten. Tofu und Paprika dazugeben und 2min. darin anbraten. Übrige Kokosmilch und die Korianderblätter dazugeben, bei mittlerer Hitze 5min. offen kochen lassen. Trauben untermischen, 1min. weiterkochen lassen. Mit Zucker und restlicher Sojasauce abschmecken.