

Hier und heute



Brokkoli-Auflauf und Mandel-Brokkolisalat

Broccoli ist der König unter den Gemüsesorten. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen hält er lange satt und er liefert viele wichtige Vitamine. Koch Olaf Baumeister macht einen Auflauf und einen Salat mit Mandeln aus dem kalorienarmen Powergemüse.

Rezept

Brokkoli-Auflauf und Mandel-Brokkolisalat

von Olaf Baumeister, für vier Personen

Zutaten Auflauf

- 400 g wilder Brokkoli, alternativ Brokkoli-Röschen
- 30 g Mehl
- 20 g Butter
- 500 ml Milch
- 60 g geriebener Parmesankäse
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser zwei Minuten bissfest garen, in Eiswasser abkühlen und in eine Auflaufform geben. In einem Topf die Butter auflösen, das Mehl unter ständigem Rühren zufügen. Nach und nach die Milch dazugeben und die Sauce binden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Béchamelsauce über den Brokkoli geben. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und die Auflaufform für circa 5 Minuten bei 220 Grad in den Ofen geben. Bei starker Oberhitze garen, bis der Brokkoliauflauf goldbraun ist. Am besten sofort servieren.

Zutaten Mandel-Brokkolisalat

- 200 g Brokkoli
- 30 g geröstete Mandelblättchen
- ½ grüner Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Läuterzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- 1 Msp. geriebene Orangenschale
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Brokkoli in sehr feine Scheiben schneiden. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, in sehr feine Stifte schneiden. Die rote Zwiebel von der Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Den Zitronensaft mit dem Mandelmus, dem Läuterzucker, der Orangenschale und Chilischote mischen, glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli mit den Äpfeln und den Zwiebeln mischen und mit dem Mandeldressing marinieren. Zum Schluss mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.