

Lothars Gemüseküche Brokkoli

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 31.05.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|----------|
| 1 | Beilagen | 1 |
| 1.1 | Arabischer Gemüsetopf | 1 |
| 1.2 | Broccoli und Bundmöhren mit Knoblauch-Sabayon | 1 |
| 1.3 | Brokkoli in Haselnussbutter | 2 |
| 1.4 | Brokkoli mit Weißwein | 2 |
| 1.5 | Brokkoli-Tomaten-Gemüse | 2 |
| 1.6 | Geschmelzter Mandel-Broccoli | 3 |
| 1.7 | Legierte Brokkolicreme mit Croûtons | 3 |
| 1.8 | Pastinaken-Flan | 4 |
| 2 | Brot, Aufstrich | 5 |
| 2.1 | Hähnchen-Brokkoli-Toast | 5 |
| 3 | Eintöpfe, Aufläufe, Gratins | 7 |
| 3.1 | Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf | 7 |
| 3.2 | Blumenkohlaufauf | 7 |
| 3.3 | Broccoli-Gemüse-Gratin | 8 |
| 3.4 | Broccoli-Kartoffel-Gratin | 8 |
| 3.5 | Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei | 8 |
| 3.6 | Broccoligratin | 9 |
| 3.7 | Broccoligratin mit Kohlrabi | 10 |
| 3.8 | Broccoligratin mit Sesam | 10 |
| 3.9 | Brokkoli-Auflauf | 11 |
| 3.10 | Brokkoli-Auflauf mit Schnittlauch-Dip | 11 |
| 3.11 | Brokkoli-Spinat-Gratin | 12 |
| 3.12 | Brokkoliauflauf | 12 |
| 3.13 | Brokkoliauflauf (Soufflé) | 13 |
| 3.14 | Brokkolireis mit Souffléhaube | 13 |
| 3.15 | Chicorée-Gratin mit Broccoli | 14 |
| 3.16 | Eier-Broccoli-Gratin | 15 |
| 3.17 | Gratinierter Spargel im Broccoli-Püreeband | 15 |
| 3.18 | Grünkernaufauf mit Brokkoli | 16 |
| 3.19 | Kartoffel-Brokkoli-Auflauf | 16 |
| 3.20 | Lachs-Brokkoli-Auflauf | 17 |
| 3.21 | Lachsaufauf mit Brokkoli | 18 |
| 3.22 | Nudel-Brokkoli-Auflauf | 18 |
| 3.23 | Nudelaufauf mit Brokkoli | 19 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Fischgerichte, Meeresfrüchte | 21 |
| 4.1 | Forellen-Filets mit Brokkoli | 21 |
| 4.2 | Käse-Broccoli-Cannelloni in Tomatensauce | 21 |
| 4.3 | Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli | 22 |
| 5 | Fleischgerichte, Innereien | 23 |
| 5.1 | Gebratene Nudeln | 23 |
| 5.2 | Gefüllte Lammkrone | 23 |
| 5.3 | Geschnetzeltes mit Broccoli | 24 |
| 5.4 | Pilzrahmschnitzel mit Brocoligemüse | 25 |
| 5.5 | Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse | 26 |
| 5.6 | Rinderfilet mit Brokkoli | 26 |
| 5.7 | Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce | 27 |
| 5.8 | Schweinefilet mit Erdnußsauce | 28 |
| 5.9 | Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen | 28 |
| 6 | Geflügelgerichte | 31 |
| 6.1 | Hähnchen-Curry mit Broccoli und Cashewnüssen | 31 |
| 6.2 | Poulet-Broccoli-Pfanne | 31 |
| 6.3 | Puten-Involtini mit Brokkoli | 32 |
| 6.4 | Putenrouladen mit Brokkolifüllung | 32 |
| 6.5 | Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli | 33 |
| 6.6 | Schnitzel mit Brokkoli | 34 |
| 6.7 | Trutenvögel mit Broccoli | 34 |
| 7 | Grundlagen, Informationen | 37 |
| 7.1 | Brokkoli | 37 |
| 7.2 | Salatzubereitung | 38 |
| 8 | Käsegerichte | 39 |
| 8.1 | Broccoliflan mit Kressesauce | 39 |
| 9 | Kartoffel-, Gemüsegerichte | 41 |
| 9.1 | Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip | 41 |
| 9.2 | Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse | 41 |
| 9.3 | Broccoli in Gorgonzolasauce | 42 |
| 9.4 | Broccoli-Mett-Pfännchen | 42 |
| 9.5 | Broccoli-Topf | 43 |
| 9.6 | Broccoliköpfler mit Rührei | 43 |
| 9.7 | Brokkoli mit gekochtem Schinken | 44 |
| 9.8 | Brokkoli-Küchlein mit Sonnenblumenkernen | 44 |
| 9.9 | Brokkoli-Pizza mit Zucchini | 45 |
| 9.10 | Brokkoli-Tomaten-Quiche | 45 |
| 9.11 | Brokkolipfännchen | 46 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 9.12 | Bunte Broccoli-Pfanne | 46 |
| 9.13 | Buntes Wok-Gemüse | 47 |
| 9.14 | Gemüsecurry mit Bananen | 47 |
| 9.15 | Gemüsegratin mit Spargel | 48 |
| 9.16 | Kartoffelsouffle mit Pistazien | 48 |
| 9.17 | Kräuter-Spätzle in Broccoli | 49 |
| 9.18 | Legierte Brokkolicreme Mit Croûtons | 49 |
| 9.19 | Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße | 50 |
| 9.20 | Möhren-Broccoli-Pfanne | 50 |
| 9.21 | Überbackene Broccoli-Nudeln | 51 |
| 9.22 | Überbackener Broccoli | 51 |
| 9.23 | Überbackener Broccoli | 52 |
| 9.24 | Zartes Kaisergemüse | 52 |
| 9.25 | Zwiebeln mit Broccoli-Füllung | 53 |
| 10 | Kuchen, Gebäck, Pralinen | 55 |
| 10.1 | Broccoli-Ei-Kuchen | 55 |
| 10.2 | Broccoli-Käse-Muffins | 55 |
| 10.3 | Broccoli-Lachs-Quiche | 56 |
| 11 | Mehlspeisen, Nudeln | 57 |
| 11.1 | Apfel-Broccoli-Kuchen | 57 |
| 11.2 | Broccoli-Paprika-Kuchen | 57 |
| 11.3 | Broccoli-Pasta | 58 |
| 11.4 | Broccoli-Kuchen | 58 |
| 11.5 | Broccoli-Lachs-Taschen | 59 |
| 11.6 | Broccoli-Lasagne mit Schinken | 60 |
| 11.7 | Broccoli-Lauch-Quiche | 60 |
| 11.8 | Broccoli-Pasta mit Frischkäse | 61 |
| 11.9 | Broccoli-Quark-Torte | 61 |
| 11.10 | Broccoli-Quiche | 62 |
| 11.11 | Broccoli-Quiche mit Greyerzer | 62 |
| 11.12 | Broccoli-Torte | 63 |
| 11.13 | Broccoli-Walnuss-Quiche | 64 |
| 11.14 | Brokkolisöße mit Salami | 64 |
| 11.15 | Brokkolitorte | 65 |
| 11.16 | Brokkolitorte mit gekochtem Schinken | 65 |
| 11.17 | Calzone mit Broccoli | 66 |
| 11.18 | Conchiglie mit Broccoli | 67 |
| 11.19 | Gemüse-Lasagne mit Broccoli | 67 |
| 11.20 | Gratinierte Nudeln - mit Broccoli | 68 |
| 11.21 | Lachs-Quiche | 69 |
| 11.22 | Linguine mit Broccoli | 69 |
| 11.23 | Makkaroni mit Broccoli | 70 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 11.24 | Makkaroni-Brokkoli-Auflauf | 70 |
| 11.25 | Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce | 71 |
| 11.26 | Mezze Penne mit Broccoli | 72 |
| 11.27 | Nudeln an Broccoli-Sauce | 73 |
| 11.28 | Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße | 73 |
| 11.29 | Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße | 74 |
| 11.30 | Nudelpfanne mit Broccoli | 74 |
| 11.31 | Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli | 75 |
| 11.32 | Orecchiette con broccoli | 76 |
| 11.33 | Orecchiette mit Broccoli | 76 |
| 11.34 | Orecchiette mit Broccoli | 77 |
| 11.35 | Orecchiette mit Broccoli | 77 |
| 11.36 | Penne mit Brokkoli | 78 |
| 11.37 | Pizza verde | 78 |
| 11.38 | Safranwähe mit Broccoli | 79 |
| 11.39 | Spaghetti mit Broccoli | 80 |
| 11.40 | Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen und Peperoni | 80 |
| 11.41 | Spaghetti mit Brokkolisofe | 81 |
| 11.42 | Spaghetti mit Gemüsebolognese | 81 |
| 11.43 | Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli | 82 |
| 11.44 | Spaghettipäckchen mit mariniertem Broccoli | 83 |
| 11.45 | Vegetarische Spaghetti | 83 |
| 12 | Pasteten, Terrinen | 85 |
| 12.1 | Broccoli-Tarte | 85 |
| 12.2 | Brocoliterrine | 85 |
| 12.3 | Feine Brokkoli-Tilsiter-Terrine | 86 |
| 12.4 | Gemüse-Terrine mit Schinken | 87 |
| 12.5 | Puten-Terrine mit Broccoli | 88 |
| 13 | Reisgerichte | 89 |
| 13.1 | Broccoli-Risotto | 89 |
| 14 | Salate | 91 |
| 14.1 | Boccolisalat | 91 |
| 14.2 | Broccoli-Schwarzwurzel-Salat | 91 |
| 14.3 | Brokkoli-Mandel-Salat | 92 |
| 14.4 | Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln | 92 |
| 14.5 | Brokkoli-Spargel-Salat | 93 |
| 14.6 | Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda | 93 |
| 14.7 | Brokkoli-Tomaten-Salat | 94 |
| 14.8 | Brokkolisalat | 94 |
| 14.9 | Brokkolisalat mit Scampi | 94 |
| 14.10 | Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken | 95 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 14.11 | Spargel-Brokkoli-Salat | 95 |
| 15 | Saucen, Marinaden | 97 |
| 15.1 | Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen | 97 |
| 15.2 | Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli | 97 |
| 15.3 | Nussbutter mit Broccoli | 98 |
| 15.4 | Nussbutter mit Broccoli | 98 |
| 15.5 | Sauce mit Broccoli und Speck | 98 |
| 16 | Vegetarisches, Vollwert | 101 |
| 16.1 | Gebrautes Gemüse | 101 |
| 16.2 | Gemüse-Curry | 101 |
| 17 | Vorspeisen, Suppen | 103 |
| 17.1 | Avocado-Brokkoli-Süppchen | 103 |
| 17.2 | Broccoli mit Parmaschinken | 103 |
| 17.3 | Broccoli-Cremesuppe | 103 |
| 17.4 | Broccoli-Flan mit Baumnussauce | 104 |
| 17.5 | Broccoli-Käsesuppe | 105 |
| 17.6 | Broccolicreme mit Schinkenstreifen | 105 |
| 17.7 | Broccolicreme-Suppe mit Fleischknöderln | 106 |
| 17.8 | Broccolisuppe | 107 |
| 17.9 | Broccolisuppe | 107 |
| 17.10 | Broccolisuppe mit Brie | 108 |
| 17.11 | Broccolisuppe mit Lachsstreifen | 108 |
| 17.12 | Broccolisuppe süßsauer | 109 |
| 17.13 | Brokkoli Creme Suppe mit Putenbrust-Erdnuss-Rolls | 109 |
| 17.14 | Brokkoli-Blumenkohlsuppe | 109 |
| 17.15 | Brokkoli-Creme-Suppe | 110 |
| 17.16 | Brokkoli-Cremesuppe | 111 |
| 17.17 | Brokkoli-Cremesuppe | 111 |
| 17.18 | Brokkoli-Cremesuppe | 112 |
| 17.19 | Brokkoli-Cremesuppe mit Kerbelschaum | 112 |
| 17.20 | Brokkoli-Flan | 113 |
| 17.21 | Brokkoli-Gemüserahmsuppe mit Mettwurstscheiben | 113 |
| 17.22 | Brokkolicremesuppe Zuppa cremosa di broccoli | 114 |
| 17.23 | Brokkolicremesuppe mit Haselnusschaum | 114 |
| 17.24 | Brokkolirahmsuppe | 115 |
| 17.25 | Brokkolisoufflé | 115 |
| 17.26 | Brokkolisuppe | 116 |
| 17.27 | Brokkolisuppe mit Pfannkuchenstreifen | 116 |
| 17.28 | Fenchelcremesuppe | 117 |
| 17.29 | Garnelen-Broccoli-Pfanne | 117 |
| 17.30 | Gratiniertes Brokkoli | 118 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 17.31 | Klare Brokkolisuppe | 118 |
| 17.32 | Klare Brokkolisuppe mit Weichkäseklößchen | 119 |
| 17.33 | Knackiges Gemüse mit Linsenmousse | 120 |
| 17.34 | Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeresfrüchten | 120 |
| 17.35 | Lachsschnecken mit Broccolisalat | 121 |
| 17.36 | Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoliküchlein | 121 |
| 18 | Index | 123 |

1 Beilagen

1.1 Arabischer Gemüsetopf

| | |
|---------------------------|-------------------|
| 4 Frühlingszwiebeln | 250 g Kohlrabi |
| 30 g Butter | 250 g Brechbohnen |
| 1 EL geschälter Sesam | 1/4 l Gemüsebrühe |
| 1 TL feingehackten Ingwer | Salz |
| 1/2 TL gemahlener Anis | Pfeffer |
| 250 g Blumenkohl | 1/2 Bd. Koriander |
| 250 g Brokkoli | |

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln mit Sesam, Ingwer und Anis darin andünsten. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Kohlrabi in Stifte, Bohnen in Stücke schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und 20 Minuten dünsten. Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein hacken und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Broccoli und Bundmöhren mit Knoblauch-Sabayon

| | |
|--------------------|--------------------|
| 600 g Broccoli | 2 Knoblauchzehen |
| 600 g Bundmöhren | 125 g Sahne |
| 60 g Butter | 100 ml Gemüsebrühe |
| Salz, Pfeffer | 4 Eigelb |
| 1 Bd. Schnittlauch | |

Broccoli in Röschen teilen, Möhren schälen, dabei das Grün 1 cm stehenlassen. Jeweils 30 g Butter mit 200 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen und den Broccoli und die Möhren getrennt darin bissfest garen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Knoblauch pellen und durch eine Presse drücken und mit der Sahne zum Kochen bringen. Die Sahne auf die Hälfte reduzieren und abkühlen lassen. Die Sahne mit der Gemüsebrühe und den Eigelben im Wasserbad aufschlagen, bis die Creme dicklich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Flüssigkeit heben und mit der Sabayon und dem Schnittlauch überstreut servieren.

Das Menü im Mai: - Grün-weißer Spargelsalat - Möhrencremesuppe mit Kerbel - Kleine Gemüseomeletts - Schweinefilet in der Kaffee-Kruste - Basilikum-Kartoffelpüree - Broccoli und Möhren mit Knoblauch-Sabayon - Erdbeermousse mit Pecannuss-Karamell

1.3 Brokkoli in Haselnussbutter

| | |
|-----------------|-------------|
| 50 g Haselnüsse | 50 g Butter |
| 1 kg Brokkoli | Salz |
| Salzwasser | Pfeffer |

Haselnüsse fein hacken. Brokkoli waschen, putzen. Stiele von den Röschen schneiden, schälen in Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Röschen zugeben, weitere 5 Min. garen. Brokkoli abtropfen lassen, warmstellen. Kochwasser anderweitig verwenden (z.B. für Suppe). Butter schmelzen. Die Nüsse darin leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli mit Nussbutter servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

1.4 Brokkoli mit Weißwein

| | |
|--------------------------|-----------------|
| weißer Pfeffer | 1 Knoblauchzehe |
| 1/8 l trockener Weißwein | 1 groß. Zwiebel |
| 250 g gekochter Schinken | Salz |
| Öl zum Braten | 1 kg Brokkoli |

Brokkoli putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 10 Minuten in 1/4 Liter Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebel klein hacken und mit einer durchgepressten Knoblauchzehe in heißem Öl anbraten. Gekochten Schinken in Streifen schneiden, zufügen und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Brokkoli mit dem Wasser dazu geben. Im offenen Topf noch etwa 5 Minuten einkochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Dazu passen: Koteletts und Salzkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

1.5 Brokkoli-Tomaten-Gemüse

| | |
|---------------------|--|
| 1 kg Brokkoli | 500 g Tomaten |
| 1 Zwiebel | 150 g Holland-Schnittkäse mit Brennessel |
| 50 g Holland-Butter | 30 g Pinienkerne |
| 1/4 l Gemüsebrühe | |

Vom Brokkoli die Röschen ablösen. Stiele schälen und in Stifte schneiden Röschen waschen und abtropfen lassen Zwiebel schälen, in 20 g Butter glasig werden lassen. Brühe angießen und aufkochen. Brokkoli zufügen und etwa 10 Minuten garen. Er sollte noch 'Biss' haben. Garflüssigkeit vorsichtig abgießen und 1/8 l davon abmessen.

Tomaten überbrühen, häuten, von den Stängelansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Käse klein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Brokkoli, Tomatenscheiben und Käsewürfel in eine feuerfeste Form schichten. Kochflüssigkeit angießen. Restliche Butter zerlassen und über das Gemüse träufeln. Gemüse mit Pinienkernen bestreut bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Als vegetarisches Gericht mit ofenfrischer Baguette servieren. Man kann dazu aber auch gebratene oder gedünstete Fischfilets bzw. kurzgebratenes Fleisch reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Geschmelzter Mandel-Broccoli

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Broccoli putzen, waschen und abtropfen lassen. In Röschen teilen und diese in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Mandeln und Semmelbrösel einrühren. Die Broccoliröschen kurz darin schwenken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion: 282 kcal / 1183 kJ; E 5 g, F 26 g, KH 8 g

1.7 Legierte Brokkolicreme mit Croûtons

700 g Brokkoli
Salz
1 l Hühnerfond
1 EL Speisestärke
1 Eigelb

100 g Sahne
Garnitur:
etwas Schnittlauch
4 EL Croûtons

Vom Brokkoli schneide ich die Rosen ab, entferne den Strunk und schneide die Stiele in kleine Stücke. Als Garnitur behalte ich ein paar Miniröschen zurück, die ich extra blanchiere. Ich lasse sie nur etwa eine bis zwei Minuten in Salzwasser kochen und schrecke sie dann sofort in Eiswasser ab, damit sie schön knallgrün bleiben.

Auch der restliche Brokkoli wird blanchiert: eine halbe Minute im Wasser gekocht und anschließend sofort im Eiswasser abgeschreckt. Er wird im Hühnerfond mit etwas Salz etwa zehn Minuten weich gegart. Ich püriere die Masse mit dem Stabmixer, passiere sie durch ein Haarsieb und lasse sie weitere fünf Minuten kochen.

Die Speisestärke löse ich in etwas Wasser auf und ziehe sie unter ständigem Rühren darunter, lasse die Suppe noch einmal aufkochen und schmecke mit Salz ab. Vor dem Servieren verquirlen ich das Eigelb mit der Sahne, schlage es unter die Suppe, erhitze sie, lasse sie aber nicht mehr kochen.

Für die Dekoration schneide ich den Schnittlauch in sehr feine Röllchen und streue ihn über die Creme. Gut schmecken auch ein paar von meinen Supercroûtons dazu.

Mengenangabe: 6 Personen

1.8 Pastinaken-Flan

Flan:

400 g Brokkoliröschen
 Salz
 400 g Pastinaken, fein gewürfelt
 100 g Sahne
 200 ml Milch
 6 Eier
 Pfeffer
 Muskat

4 EL Basilikumblättchen

Dressing:

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
 1 klein. rote Paprikaschote, fein gewürfelt
 1 rote Chilischote, fein gehackt
 75 ml Weißwein
 1 Zitrone, Saft von
 2 EL Honig
 75 ml weißer Balsamessig
 75 ml Olivenöl

Salat und Dressing:

200 g gemischte Blattsalate

Brokkoli und Pastinaken getrennt in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen, Brokkoli in eine Pastetenform füllen.

Pastinaken, Sahne, Milch und Eier pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Masse auf den Brokkoliröschen verteilen. Ein Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C erhitzen. Form in das Wasserbad stellen, Flan ca. 40 Min. garen.

Salate waschen und zerpfücken. Mit zerpfücktem Basilikum vermischen und anrichten.

Für das Dressing Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Paprikaschote und Chili mischen. Wein, Zitronensaft, Honig und Essig verrühren. Salzen, pfeffern und Öl unterrühren. Alles vermischen und den Salate damit beträufeln.

Flan stürzen, in Scheiben schneiden, noch warm auf dem Salat anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Garzeit ca. 50 Min.

Pro Portion: 531 kcal

2 Brot, Aufstrich

2.1 Hähnchen-Brokkoli-Toast

| | |
|--|--|
| 400 g Brokkoli | 20 g Mehl |
| Salz | 3 EL süße Sahne |
| 2 Hähnchenbrusthälften ohne Knochen, je etwa 150 g | geriebene Muskatnuss |
| weißer Pfeffer aus der Mühle | 100 g Holland-Schnittkäse mit Brennessel |
| 50 g Holland-Butter | 4 Scheib. Toastbrot |

Brokkoli putzen, in Röschen und 1 Stiele teilen. Stiele schälen, mit den Röschen in reichlich Salzwasser etwa 6 Minuten blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Dabei das Kochwasser auffangen und 1/8l abmessen. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in gut der Hälfte der Butter rundherum zartbraun braten. Etwas abkühlen lassen, dann der Länge nach halbieren.

Restliche Butter erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen. Mit Kochwasser und Sahne unter Rühren ablöschen und etwa 10 Minuteniterrühren, bis das Mehl ganz ausgequollen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und in der heißen Sauce schmelzen lassen. Brotscheiben toasten, auf ein Backblech legen. Mit Hähnchenbrust und Brokkoli belegen und mit Käsesauce überziehen. Bei 250°C im vorgeheizten Backofen 5-7 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Tomaten oder Pfeffergürkchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

| | |
|--|--------------------|
| 1 EL Butter | 4 Eier |
| 200 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben | Salz |
| Muskat | 300 g Brokkoli |
| 1/4 l Sahne | 1 groß. Blumenkohl |

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in große Röschen teilen. Wasser mit etwas Salz aufkochen, Blumenkohl und Brokkoli darin zugedeckt 10 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Eier mit einem Schneebesen verquirlen, dabei nach und nach die Sahne hinzufügen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Gemüse und Schinken in eine Auflaufform schichten, mit der Eiersahne übergießen und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen bei 175° C etwa 30 Minuten backen, bis die Eiersahne gestockt ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

414 kcal / 1738 kJ

3.2 Blumenkohlaufauf

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 500 g Blumenkohl | 1 Knoblauchzehe |
| 500 g Brokkoli | 100 g Möhren, gewürfelt |
| Salz | Pfeffer |
| 150 g Frühstücksspeck | 100 ml Gemüsebrühe |
| 1 EL ÖL | 150 g Cheddar-Käse |

Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 6 Min. kochen. Dann abgießen, abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Speck würfeln, in einer Pfanne in Öl knusprig ausbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Möhren zufügen. Dann mit Salz, Pfeffer würzen und ca. 3 Min. braten.

Erst Kohl, dann Speck-Möhren-Mischung in eine gefettete Gratinform geben. Brühe angießen, Cheddar reiben, aufstreuen. Ca. 15 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person: 310 kcal; E 26 g, F 19 g, KH 7 g

3.3 Broccoli-Gemüse-Gratin

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 750 g Broccoli | 3/8 l Milch |
| 1/2 Blumenkohl (ca. 500 g) | 6 Eier (Gr. M) |
| 200 g Möhren | Edelsüß-Paprika |
| Salz, weißer Pfeffer | 2 Scheib. Toastbrot |
| Fett für die Form | 3 EL (50 g) Butter |

Broccoli und Blumenkohl putzen und waschen. Beide in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl und Möhren in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10-12 Minuten garen. Broccoli nach ca. 4 Minuten zufügen und mitgaren. Gemüse gut abtropfen lassen. Gemüse in eine gefettete flache Gratinform (ca. 28 cm Ø) schichten. Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Über das Gemüse gießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen. Toast entrinden, fein zerbröseln. Nach ca. 15 Minuten über das Gemüse streuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen, zu Ende backen. Dazu: kleine geröstete Pellkartoffeln. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 22 g, F 25 g, KH 17 g

3.4 Broccoli-Kartoffel-Gratin

| | |
|---------------------|----------------------|
| 500 g Kartoffeln | Salz |
| 500 g Broccoli | Pfeffer |
| 1 l Wasser | Muskat |
| Salz | 50 g geriebener Käse |
| 200 g Creme fraîche | 1 EL Kürbiskerne |
| 1 Ei | 15 g Butter |

Geschälte Kartoffeln mit dem Schnitzelwerk in dünne Scheiben schneiden, im Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln darin 2 Min. blanchieren, anschließend die Broccoliröschen 5 Min. blanchieren; beides gut abtropfen lassen. Kartoffeln und Broccoli dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Creme fraîche mit Ei und Gewürzen verquirlen, über das Gemüse gießen. Mit Käse und Kürbiskernen bestreuen. Butterflöckchen daraufsetzen, im Backofen garen. Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 45-50 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

3.5 Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 kg Kartoffeln | 1/4 l Milch |
| 500 g Broccoli | weißer Pfeffer, Muskat |
| Salz | 75 g Raclette-Käse |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 2 Eier (Gr. M) |
| 3 EL Butter/Margarine | 50 g Radieschensprossen |
| 2 leicht geh. EL (30 g) Mehl | |

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In gut 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt 6-8 Minuten dünsten. Abgießen und das Gemüsewasser dabei auffangen.

Kartoffeln abgießen, ab-L. schrecken und schälen. Zwiebel schälen, hacken. Im heißen Fett glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben und in der Soße schmelzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Broccoli in einer Auflaufform verteilen. Die Soße darüber gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Eier wachsw weich kochen. Abschrecken, schälen und in Spalten schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Mit den Eiern auf dem Auflauf verteilen.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

420 kcal / 1760 kJ; E 21 g, F 18 g, KH 41 g

3.6 Broccoligratin

| | |
|--|-----------------------|
| 750 g Broccoli | <i>Guss</i> |
| wenig Salzwasser | 2 Eier |
| 1 EL Margarine oder Butter | 2 dl Milch |
| 1 Zwiebel, gehackt | Muskat |
| 1 EL Petersilie, gehackt | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Champignons, halbiert, evtl. geviertelt | 1/4 TL Salz |
| 1 Dos. Maiskörner, abgetropft (ca. 350 g) | 1/2 TL Streuwürze |

Broccoliröschen abschneiden, zur Seite legen. Strünke in 1-2 cm lange Stücke schneiden, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten köcheln. Dann Röschen zugeben und während ca. 8 Minuten mit köcheln. Abtropfen lassen.

Zwiebeln und Petersilie in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Pilze zugeben, ca. 5 Minuten unter Wenden mitdämpfen.

Broccoli, Pilzmasse und Maiskörner in eine gefettete Gratinform verteilen.

Für den GUSS alle Zutaten verrühren und drübergießen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Als Beilage eignen sich dazu gebackene oder gebratene Kartoffeln, Röstli oder Risotto.

3.7 Broccoligratin mit Kohlrabi

Zutaten

250 g Broccoli

200 g Kohlrabi

1/2 rote Paprikaschote

1 Beutel Knorr Gemüseküche Fix für
Broccoli-Gratin

1/4 l Wasser

30 g junger Gouda-Käse

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Geschälten Kohlrabi in Stücke schneiden. Broccoli und Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Paprikaschote entkernen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Knorr Gemüseküche in kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Sauce über Broccoli und Kohlrabi gießen, Paprikawürfel und geriebenen Käse darüberstreuen. Im Backofen ca. 20 min. goldbraun backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen Dazu schmeckt Reis, evtl. mit wildem Reis gemischt.

Mengenangabe: 2 Portionen

3.8 Broccoligratin mit Sesam

600 g Broccoli, frisch oder tiefgekühlt
Salz

2 EL Zitronensaft

4 EL Sesam

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben

400 g Sahnegorgonzola

4 Eier

1. Den frischen Broccoli waschen, putzen und in einzelne Röschen teilen. Tiefgekühlten Broccoli aus der Packung nehmen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Zitronensaft hinzufügen. Den Broccoli darin etwa 3 Minuten garen. Eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun braten. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Eine Auflaufform einfetten, den Broccoli einfüllen, mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss würzen und mit dem Sesam gleichmäßig bestreuen.

4. Den Sahnegorgonzola mit den Eiern in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

5. Diese Mischung über den Broccoli gießen. Das Gratin im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten überbacken.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 30 Minuten
 2500 kJ

3.9 Brokkoli-Auflauf

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 2 Zwiebeln | Pfeffer |
| 30 g Butter | 200 g Holland-Gouda, mittelalt |
| 1/4 l Fleischbrühe | 4 Eier |
| 600 g tiefgekühlte Brokkoli | 1/8 l Milch |
| 500 g gekochte Kartoffeln | Muskat |
| Salz | 2 EL Mandelblättchen |

Die Zwiebeln schälen, fein hacken. In der Butter unter Rühren weich dünsten. Die Brühe zugießen und die Brokkoli darin 5 Minuten auftauen und erwärmen. Vom Feuer nehmen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In eine gebutterte Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Mit der Hälfte des frisch geriebenen Käses bestreuen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Brokkoli auf den Kartoffeln verteilen. Entstandene Flüssigkeit darübergießen. Den restlichen Käse und die Mandelblättchen darüberstreuen. Im Backofen bei 180 Grad 30-40 Minuten backen.

3 Variationen: Statt der Brokkoli andere Gemüse einschichten: 1 kleiner Kopf Wirsing, 600 g Lauch oder 400 g Tiefkühl-Spinat Das Gemüse dabei jeweils mit fein geschnittenem Frühstücksspeck, Zwiebeln und Fleischbrühe vorher andünsten.

3.10 Brokkoli-Auflauf mit Schnittlauch-Dip

| | |
|---|---|
| 1200 g Brokkoli | 200 g Allgäuer Bergkäse, 45 %, gerieben |
| 800 g Kartoffeln, fest kochend, gelbe Sorte | 600 g Speisequark, 20 % |
| 250 g Paprika, rot | 100 g Joghurt, 1,5 % |
| 800 g Putenbrust | 2 Bd. Schnittlauch |
| 70 g Butter | 1 Zitronen |
| 500 g Sahne, 30 % | 1 Stk. Kresse, Schale |
| 8 Eier (M) | 10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerieben) |
| 300 g Crème fraîche, 40 % | |

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, anschließend in gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken. Kartoffeln, waschen, dämpfen, anschließend pellen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Fruchtkerne entfernen, in feine Würfel schneiden. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Butter in der Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen und fertig garen. Portionsformen oder Auflaufform (oder GN-Blech) mit Butter ausfetten, alle Zutaten abwechselnd hineingeben. Sahne, Eier und Crème fraîche verrühren, mit

Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 30 Min. garen. Anschließend bei 180 °C Heißluft für ca. 10 Min. etwas Farbe nehmen lassen, fertig garen. Speisequark und Joghurt verrühren. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden, unter den Dip rühren und mit fein geriebener Zitronenschale und etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Auflauf auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kresse bestreuen. Schnittlauch-Dip separat servieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 665 kcal / 2784 kJ

3.11 Brokkoli-Spinat-Gratin

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 kg Spinat | geriebene Muskatnuss |
| Salz | 500 g Brokkoli |
| 2 klein. Schalotten | 1/4 l Gemüsebrühe |
| 40 g Margarine | 2 cl trockener Sherry |
| 200 g gekochter Grünkern | 2 cl Sherryessig |
| 250 g Sahne | 3 verquirlte Eigelb |
| Pfeffer | 200 g Emmentaler |

Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. In kaltem Wasser kurz abschrecken, dann gut ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Spinat hinzufügen, kurz andünsten, dann den Grünkern und die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser blanchieren.

Brühe, die restliche Sahne, Sherry und Essig in einem kleinen Topf um ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Eigelbe untermischen.

Die Spinatmischung in eine feuerfeste Auflaufform füllen und den gut abgetropften Brokkoli darauf verteilen. Den Käse grob reiben und die Oberfläche damit bestreuen. Mit der Sahne-Eier-Sauce begießen.

Das Gratin auf der oberer Schiene unter dem Grill einige Min. gratinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.12 Brokkoliauflauf

| | |
|-----------------------|---------------|
| 1 kg Brokkoli | 2 Eier |
| 2 Zwiebeln | 80 g Bergkäse |
| 1 EL Speck | Jodsalz |
| 1 EL Mandel-blättchen | Pfeffer |
| 2 EL Rapsöl | Muskat |
| 250 g Sauerrahm | |

Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest kochen und abschrecken. Zwiebeln und Speck klein würfeln, in Öl anbraten. Sauerrahm und Eier vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln goldgelb rösten. Zutaten in eine Auflaufform geben, Sauerrahmmasse darüber verteilen und mit dem fein geriebenen Bergkäse bestreuen. Bei 180°C ca. 18 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.13 Brokkoliauflauf (Soufflé)

| | |
|------------------------|--------------------|
| 6 Soufflé-Förmchen | 1 EL Butter |
| Salz, Pfeffer, Muskat | 1 EL Mandelblätter |
| 80 g Allgäuer Bergkäse | 1 EL Speck |
| 2 Eier | 1 Zwiebel |
| 250 g Schmand | 500 g Brokkoli |

Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen im Salzwasser bissfest kochen und sofort in Eiswasser abschrecken. Nach dem Abkühlen wieder aus dem Wasser nehmen. Zwiebel und Speck klein würfeln und in Öl anbraten. Schmand und Eier miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Brokkoli, Mandeln, Speck und Zwiebel vorsichtig vermengen und in die gebutterten Förmchen füllen. Schmandmasse darüber verteilen und mit dem fein geriebenen Bergkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 18 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

3.14 Brokkolireis mit Souffléhaube

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1 kg frische Brokkoli oder | 1 Zwiebel |
| 600 g tiefgekühlte Brokkoli | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Reis | 20 g Butter |
| 0.2 l Wasser | Pfeffer |
| Salz | Muskat |

100 g Pikantje van Gouda
4 Eigelb

1/8 l Milch
4 Eiweiß

Die frischen Brokkoli putzen, waschen, Strunk fingerlang stehen lassen und Strunkenden kreuzweise einschneiden. Die grünen Blätter entfernen. Die Brokkoli für 8 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die tiefgekühlten Brokkoli nach Packungsanweisung auftauen. Den Reis in kochendes Salzwasser rühren, bei milder Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Butter glasig werden lassen. Die gegarten Brokkoli und Reis zufügen. Salzen, gut pfeffern und mit Muskat abschmecken. In eine gebutterte Auflaufform füllen. Frischgeriebenen Käse, Eigelb und Milch verquirlen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben, über die Brokkoli verteilen. Bei 225 Grad 30 Minuten backen.

3.15 Chicorée-Gratin mit Broccoli

300 g Broccoli
4 Staude(n) Chicorée (mittelgroß)
Salz
1 Zwiebel große
3 EL Butter
4 EL Semmelbrösel

3 EL Haselnüsse gehobelte
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Msp. Cayennepfeffer
150 g Sahnegorgonzola
1 Kästchen Kresse
Fett für die Form

1. Den Broccoli waschen, putzen, die Röschen abschneiden, die Stängel schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk von unten kegelförmig aus der Mitte herauschneiden. Den Chicorée kurz abspülen.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Chicorée etwa 3 Minuten darin garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dann den Broccoli in dem kochenden Salzwasser etwa 5 Minuten garen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne 1 El. Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin weich dünsten. Die Semmelbrösel und die Haselnüsse unterrühren und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen.
6. Eine feuerfeste Form ausfetten. Den Broccoli und den Chicorée streifenförmig hineinlegen. Den Käse in kleine Stücke schneiden und die Hälfte davon zwischen das Gemüse streuen. Die Kresse abspülen und die Blättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Die Hälfte der Kresse zwischen das Gemüse streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Haselnuss-Semmelbrösel-Mischung auf dem Gemüse verteilen und den restlichen Käse darüber streuen.
8. Das Gratin auf dem Rost in den Backofen (Mitte) schieben und in etwa 20 Minuten überbacken. Den Auflauf mit den übrigen Kresseblättchen bestreut servieren.

Schmeckt auch als Beilage zu Braten und Ragouts gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2000 kJ

3.16 Eier-Broccoli-Gratin

750 g Broccoli

Salz

4 hartgekochte Eier

Butter zum Einfetten

weisser Pfeffer

Muskat

1/4 l Milch

3 Eier

3 EL geriebener Parmesankäse

Broccoli putzen und in Röschen zerteilen. Die dickeren Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die gekochten Eier schälen und achteln. Eine feuerfeste Form ausbuttern. Broccoli und Eierachtel abwechselnd nebeneinander in die Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier, Milch und Käse gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung über das Gemüse geben. Die Auflaufform in den auf 225 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 15 bis 20 Minuten schieben bis der Käse hellbraun ist.

3.17 Gratiniertes Spargel im Broccoli-Püreeband

1 kg neue Kartoffeln

Salz

Zucker

weißer Pfeffer

1 kg weißer Spargel

250 g Broccoli

1/4-3/8 l Milch

50 g Kräuterbutter

Muskat

Fett für die Form

100 g Crème fraîche

1 Ei (Gr. M)

75 g geriebener Gouda

evtl. Kerbel und grober Pfeffer zum Garnieren

Kartoffeln schälen und waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. In leicht gesalzenem, kochendem Wasser mit etwas Zucker ca. 20 Minuten garen.

Broccoli putzen, waschen. In kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Milch und Kräuterbutter erhitzen.

Kartoffeln abgießen, zerstampfen. Mit der erhitzten Milch verrühren. Abschmecken. Broccoli abtropfen lassen und unter das Püree heben. In eine gefettete Auflaufform füllen,

dabei am Rand etwas höher ziehen. Spargel abtropfen und in der Mulde verteilen. Crème fraîche und Ei verrühren, würzen. Über den Spargel gießen, Käse darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Evtl. garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion ca.: 470 kcal / 1970 kJ; E 19 g, F 25 g, KH 39 g

3.18 Grünkernaufwurf mit Brokkoli

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| 200 g Grünkern | 2 EL Butter |
| 2 Zwiebeln | 600 ml Gemüsebrühe (instant) |
| 1 Möhre | Pfeffer |
| 100 g Knollensellerie | 1 Eigelb |
| 100 g Porree | 250 ml Sahne |
| 250 g Brokkoli | 150 g Emmentaler |
| Salz | |

Grünkern in ein Sieb geben, kalt abrausen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhre, Sellerie und Porree waschen, schälen bzw. putzen, in kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, abrausen, in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhre und Sellerie darin andünsten. Porree dazugeben, 100 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. garen. Salzen und pfeffern.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Grünkern unterrühren und die restliche Brühe angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Etwa 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Der Grünkern sollte noch Biss haben.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Gemüsewürfel mit dem Brokkoli mischen, den Grünkern unterheben und alles in die Form geben. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Käse entrinden, auf einer Küchenreibe grob raspeln. Gleichmäßig über den Auflauf streuen und im heißen Ofen ca. 35 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 35 Min.

Garen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 660 kcal; E 33 g, F 46 g, KH 40 g

3.19 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

| | |
|------------------------------------|--|
| 50 g Semmelbrösel | 100 g gekochter Schinken ohne Fettrand in Scheiben |
| 30 g Butterschmalz | 200 g Brokkoli |
| 1 EL feingehackte Petersilie | 2 Eier |
| 1 TL getrockneter Majoran | 2 altbackene Roggenbrötchen |
| geriebene Muskatnuss | 250 g Kartoffeln (festkochende Sorte) |
| Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle | |
| 125 g Butterschmalz | |

Kartoffeln waschen und knapp mit Wasser bedeckt im geschlossenen Topf etwa 25 Minuten garen. Inzwischen die Brötchen in warmem Wasser einweichen. Die Eier sorgfältig trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Brokkoli waschen, von den dicken Strünken die Haut mit einem spitzen Messer abziehen, die Röschen, Strünke und Stiele in mundgerechte Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann auf ein Sieb schütten, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Schinken in Rauten schneiden. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, die Eigelbe unterrühren und das Ganze mit Pfeffer, Salz, Majoran und Petersilie würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Brokkolistücke und den Schinken vorsichtig untermengen und zuletzt das Ei unterheben. Die Masse in eine Auflaufform füllen. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel einstreuen und unter Rühren leicht anrösten. Die Brösel auf den Auflauf streuen und das Ganze auf mittlerer Einschubleiste 40 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt gemischter Salat.

Zubereitungszeit (in Min.): 70

58 kcal / 243 kJ

3.20 Lachs-Brokkoli-Auflauf

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| 500 g Brokkoli | 2 Eiweiß |
| 1 TL Salz | 500 g Lachsfilet |
| 1 Beutel Fix-Gratin für Brokkoli | Zitronensaft |
| 100 g mittelalter Gouda, gerieben | Salz |
| 2 Eigelb | Pfeffer |
| 1 Msp. Kurkuma (Gelbwurz) | |

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Stiele putzen und in kleine Stücke schneiden. Im Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen, mit der Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

250 ml Brokkoli-Kochflüssigkeit abmessen und abkühlen lassen. In die lauwarmer Flüssigkeit Fix-Gratin einrühren, zum Kochen bringen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen.

Den geriebenen Käse mit dem Eigelb unter die abgekühlte, lauwarmer Sauce rühren und mit Kurkuma würzen. Dann das steif geschlagene Eiweiß locker unterheben.

Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln, würzen, in eine flache gefettete Auflaufform legen.

Den Brokkoli über den Lachs verteilen und die Sauce darüber gießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und überbacken.

Backen: Strom 180 °C, Gas Stufe 2-3 (180°C), Umluft 160 °C 25-30 Minuten

Beigabe: Reis, mit Kurkuma gewürzt.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

3.21 Lachsauflauf mit Brokkoli

250 g grüne Bandnudeln

Salz

500 g Brokkoli

800 g Lachsfilet

2-3 EL Zitronensaft

1 Bd. Dill

250 g Kirschtomaten

100 g geriebener Gouda

4 Eier

250 ml Milch

Pfeffer

Muskat

Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, ab schrecken, abtropfen lassen. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. In Salzwasser 7 Min. garen, abgießen. Lachs abbrausen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Salz, Zitronensaft aromatisieren. Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Dill abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Tomaten abbrausen, mit Nudeln und Brokkoli mischen, in eine Auflaufform geben.

Lachs darauf legen, leicht hineindrücken. Käse mit Eiern, Milch, Pfeffer, Muskat und Dill verrühren. Über den Auflauf gießen. Zugedeckt im Ofen ca. 30 Min. backen. Die letzten 3 Min. offen garen. Nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 37 Min.

pro Person: 610 kcal; E 61 g, F 30 g, KH 24 g

3.22 Nudel-Brokkoli-Auflauf

300 g Gabelspaghetti

Salz

500 g Brokkoli

1 Glas geröstete rote Paprika (370 ml)

4 Eier (mittelgroß)

150 g Schlagsahne

100 ml Milch

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

100 g Gouda-Käse

2 Stiele Petersilie

Fett für die Förmchen

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli putzen, waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Ca. 5 Minuten vor Ende der

Kochzeit zu den Nudeln geben und mitgaren. Paprika abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Nudeln und Brokkoli abgießen, abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier, Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln, Brokkoli, Paprika und die Eiermilch vermischen. In 4 gefettete, kleine Auflaufförmchen verteilen. Käse reiben und darüberstreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Förmchen aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreuen und garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Kochen und Backen: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 620 kcal / 2600 kJ; E 27 g, F 27 g, KH 63 g

3.23 Nudelauf mit Brokkoli

| | |
|--------------------------|------------------|
| 1 l Wasser | 250 g Quark |
| 1 TL Salz | 2 Eier |
| 1 TL Öl, | 200 g süße Sahne |
| 250 g Makkaroni | Muskat |
| 500 g Brokkoli | Pfeffer |
| 1/8 l Wasser | Salz |
| Salz | 50 g Butter |
| 250 g gekochter Schinken | 100 g Mozzarella |
| 200 g Mozzarella | |

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Brokkoli in Röschen teilen, Wasser mit Salz ankochen, Brokkoli hineingeben und 5 Minuten fortkochen.

Schinken in Würfel schneiden.

Käse in Würfel schneiden, mit Quark, Eiern, Sahne und Gewürzen verrühren.

Brokkoli, Nudeln und Schinken lagenweise in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Nudeln abschließen. Jede Schicht mit der Quark-Eier-Mischung begießen.

Butterflöckchen und Käsewürfel darauf verteilen und Form in den kalten Backofen setzen.

E: unten. T: 200 °C / 45 bis 50 Minuten, 5 Minuten 0.

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Forellen-Filets mit Brokkoli

| | |
|--------------------------|------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 125 ml Sahne |
| Forellen-Filets | 1 Bd. Schnittlauch |
| Zitronen | Worcestersoße |
| 50 g Bauchspeck | 500 g Brokkoli |
| 1/8 l trockener Weißwein | 1 EL gehobelte Mandeln |

Forellen-Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Worcestersoße würzen, in Mehl wenden, kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den gewürfelten Bauchspeck kurz anbraten, mit dem trockenen Weißwein ablöschen. Sahne zugießen. Wenn die Sauce köchelt, Forellen-Filets in die Sauce legen.

Die Filets sind in wenigen Minuten gar und werden mit dem klein geschnittenen Schnittlauch bestreut. Die Sahne läßt man etwas einkochen. Den Brokkoli in Salzwasser kochen (etwa 15 min.), Mandelblättchen in Butter auslassen und über den Brokkoli geben. Dazu serviert man Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.2 Käse-Broccoli-Cannelloni in Tomatensauce

| | |
|---------------------------------|---|
| 150 g Mozzarella | Pfeffer |
| 100 g Gorgonzola | 16 Cannelloni |
| 100 g Pecorino oder Ricotta | 1 Pkg. Knorr Tomato al Gusto mit Kräutern |
| 100 g Mascarpone | 30 g Parmesankäse |
| 300 g Broccoli (frisch oder TK) | |

Mozzarella, Gorgonzola und Pecorino oder Ricotta in kleine Würfel schneiden, mit Mascarpone gut vermischen. Frischen Broccoli putzen, waschen, in Stücke teilen und in Salzwasser blanchieren. Tiefgekühlten Broccoli nach Packungsanweisung auftauen. Broccoli gut abtropfen lassen, klein hacken und unter die Käsemasse geben, mit Pfeffer abschmecken. Cannelloni mit der Käse-Brocolimasse füllen. Den Boden einer gefetteten, flachen Auflaufform mit einem Viertel Tomato al Gusto mit Kräutern bedecken. Cannelloni dicht nebeneinander darauflegen und restlichen Tomato al Gusto über die Cannelloni verteilen. Parmesankäse reiben und darüberstreuen, im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 35-40 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

4.3 Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| 2 Seezungen à 450 g, filetiert | 1 EL Zitronensaft |
| 125 g gegarte graue Garnelen | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 200 ml Sahne | 2 EL Mehl |
| 150 g weiche Butter | Salz |
| 4 Bd. Broccoli | Pfeffer |
| 1 Gurke | |

Garnelen schälen und beiseite stellen. Schalen im Mixer pürieren und das Püree mit 125 g Butter mischen, bis eine glatte Masse entsteht.

Die Butter mit der Sahne in eine Kasserolle geben und drei Minuten köcheln lassen, bis die Mischung auf ein Drittel eingekocht ist. Die Sahnemischung durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen.

Salzwasser aufkochen und Broccoli zwei Minuten garen: das Gemüse muss noch knackig sein. Gurke schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden, abrunden und zum Broccoli geben. Eine Minute garen, abgießen und warmstellen.

Mehl salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Mehl anschwitzen und Fischfilets drei Minuten bei starker Hitze anbraten, auf der Hälfte der Garzeit wenden. Abtropfen lassen und warmstellen.

Soße bei schwacher Hitze aufwärmen, Zitronensaft und Cayennepfeffer zugeben. Salzen und pfeffern. Geschälte Garnelen zugeben. Acht Garnelen davon zur Dekoration beiseite legen.

Soße in vier Teller geben, jeweils zwei Filets in jeden Teller legen, eine Garnele auf jedes Filet legen, mit Broccoli und einem Stück Gurke dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Gebratene Nudeln

| | |
|-------------------------|---|
| 400 g Nudeln asiatische | 1 daumengroßes Stück Ingwer |
| Salz | 0.25 TL getrocknete Krabbenpaste (Terasi) |
| 250 g Schweineschnitzel | 3 EL Öl |
| 250 g Broccoli | 0.5 TL Sambal oelek |
| 4 Blatt Chinakohl | 2 EL Sojasauce |
| 1 Möhre | 2 TL Palmzucker |
| 1 Zwiebel mittelgroße | süße Sojasauce (Kecap manis) |
| 2 Knoblauchzehen | |

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und kalt abschrecken.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Den Broccoli waschen, in Röschen teilen, kurz in dem kochenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre waschen, schälen und in streichholzdünne Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Krabbenpaste zerdrücken.
4. Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Krabbenpaste und das Sambal oelek hineingeben. Unter Rühren etwa 3 Minuten bei starker Hitze anbraten.
5. Den Broccoli und den Chinakohl dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Die Nudeln, die Sojasauce und den Palmzucker untermischen. Alles noch etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Mit der süßen Sojasauce abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2300 kJ

5.2 Gefüllte Lammkrone

| | |
|---|---------------------------------|
| 1 Lammrücken von etwa 1,7 kg (vom Metzger in 2 Kotelettstränge mit je 8 Koteletts | 1 Zwiebel große |
| Salz | 1 EL Butter |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen | 100 g Kartoffeln mehligkochende |
| Paprikapulver, edelsüß | 2 Bd. Petersilie glatte |
| 600 g Broccoli | 2 Knoblauchzehen |
| | 200 ml Weißwein trockener |

| | |
|-------------------------|--------------------|
| 2 Eigelb | 300 g Möhren |
| 3 EL Öl | 200 ml Gemüsebrühe |
| 300 g Schalotten kleine | |

1. Von den Kotelettsträngen die Rippen etwa 2 1/2 cm breit freilegen. Das Fleisch kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Dann die Kotelettstränge mit der Fleischseite nach unten nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen und mit Küchengarn und einer Dressiernadel zusammennähen.
2. Aufstellen und mit der Fleischseite nach innen zu einer Krone formen. Mit Küchengarn zusammenbinden und die zweite Nahtstelle zunähen. Das Garn, mit dem Sie die Krone zusammengebunden haben, wieder entfernen.
3. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf erhitzen. Den Broccoli putzen, in Röschen teilen und die Stängel schälen. Die Hälfte der Röschen und die Stängel im kochenden Wasser in etwa 8 Minuten garen. Eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und im Mixer pürieren. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
4. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein hacken und in 2 Esslöffeln Butter andünsten. Die Kartoffeln schälen und auf der Kartoffelreibe dazureiben. Die Petersilie fein hacken und hinzufügen. Den Knoblauch dazudrücken. Mit dem Weißwein etwa 8 Minuten köcheln. Mit den Eigelben unter den Broccoli mischen und kräftig würzen.
5. Einen Bräter mit 1 El. Öl einfetten. Die Lammkrone mit den Rippenspitzen nach oben hineinstellen. Die Rippenspitzen mit Alufolie umwickeln.
6. Das Broccolipüree in die Mitte der Krone füllen. Das Fleisch rundum mit dem restlichen Öl bestreichen. Die Lammkrone in den Backofen (Mitte) stellen und etwa 10 Minuten braten, dann die Hitze auf 180 ° reduzieren und noch etwa 1 Stunde garen. Etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.
7. Inzwischen die Schalotten schälen. Die Möhren schälen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in der restlichen Butter kurz andünsten, salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln. Den restlichen Broccoli untermischen und weitere 5 Minuten garen.
8. Zum Servieren die Lammkrone auf eine Platte setzen und mit dem Gemüse umgeben. Den Bratensaft abschmecken und dazu reichen. Dazu schmeckt trockener Weißwein.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2500 kJ

5.3 Geschnetzeltes mit Broccoli

| | |
|-----------------------------|--|
| 500-600 g Broccoli | 1-2 EL Öl |
| 1 EL Gemüsebrühe (Instant) | Salz, weißer Pfeffer |
| 250 g Champignons | 200 g Schlagsahne |
| 4 Schweineschnitzel (600 g) | 100 g Gorgonzola-Käse (italienischer Edel- |

| | |
|---------------------------|-------------------|
| pilzkäse) | Fett für die Form |
| 1-2 EL heller Soßenbinder | 250 g Bandnudeln |

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Ca. 400 ml Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Broccoli darin zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Inzwischen Pilze putzen, waschen und halbieren. Broccoli herausheben, abtropfen lassen und die Gemüsebrühe aufbewahren. Schnitzel evtl. trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden 3-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratfett bräunen. Mit Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Käse würfeln und die Hälfte in der Soße schmelzen lassen. Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen. Das Fleisch wieder zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnetzeltes mit Soße und Broccoli in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Rest Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 5-8 Minuten goldbraun überbacken. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen. Abtropfen lassen und zu dem Rahm-Geschnetzelten reichen.

Als Menü im November 1997: VORSPEISE: Möhren-Sellerie-Salat HAUPTGERICHT: Geschnetzeltes mit Broccoli DESSERT: Grießpudding mit Orangensoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca.: 0 kcal / 2980 kJ; E 52 g, F 32 g, KH 50 g

5.4 Pilzrahmschnitzel mit Broccoligemüse

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 4 Kalbsschnitzel à 160g | 1/8 l Sahne |
| Salz | 1/8 l Sauerrahm |
| Pfeffer aus der Mühle | 2 TL Speisestärke |
| Mehl zum Andrücken | 1/8 l Bratensaft |
| 50 g Butter | 500 g Broccoli |
| 1 mittl. Zwiebel | 50 g Pinienkerne |
| 350 g Steinpilze | 1 EL Butter |
| 1/2 Bd. Petersilie | |

Zwiebel schälen und fein hacken; Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken; Steinpilze putzen, waschen und blättrig schneiden. Die Kalbsschnitzel beidseitig salzen, pfeffern in eine Klarsichtfolie einschlagen, zart klopfen und mit einer Seite im Mehl andrücken; Broccoli waschen, putzen, zerteilen, in Salzwasser blanchieren, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und am Sieb gut abtropfen lassen.

Den Sauerrahm, das Sahne und die Speisestärke miteinander verrühren. Die Butter erhitzen, die Schnitzel - mit der bemehlten Seite zuerst - einlegen, ca. 3 Minuten braten, dann umwenden und auch die andere Seite zu goldbrauner Farbe braten; das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratrückstand die Zwiebeln anrösten, die Pilze dazugeben,

kurz weiterrösten und dann die Petersilie beifügen; das Zwiebel- Pilzgemisch nun mit dem Bratensaft und dem Sahne-Rahmgemisch aufgießen, kurz verkochen lassen, die warm gestellten Schnitzel wieder einlegen und alles auf kleiner Flamme zugedeckt weich dünsten lassen. Für die Beilage 1 EL Butter erhitzen, die abgetropften Broccoliröschen darin schwenken und erwärmen; zuletzt die Pinienkerne zum Gemüse geben. Die Kalbsschnitzel mit der Sauce und dem Broccoligemüse auf Portionstellern anrichten und sogleich zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

5.5 Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 800 g Rinderfilet | 1 Dos. (425 g) Pfifferlinge |
| Salz | 20 g Butter oder Butterschmalz |
| Pfeffer | 1/8 l klare Fleischbrühe (Instant) |
| 2 Tomaten | 1/2 B. (100 g) Sahne |
| 4 Stängel Staudensellerie | 2 Gläschen (4 cl) Madeira |
| 2 EL Butterschmalz oder Öl | 2 EL dunkler Saucenbinder |
| 750 g Broccoli | Sojasauce |

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Sellerie waschen, in Stücke schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, Fleisch 1 Min. von jeder Seite auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-10 anbraten. Fleisch in die Fettpfanne des Backofens legen, Gemüse um das Fleisch legen, braten.

Schaltung: 200-220°, mittlere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen pro cm Höhe 10-12 Minuten

Geputzten und in Röschen zerteilten Broccoli mit 1 Tasse Salzwasser 8 Min. garen. Auf einem Sieb zusammen mit den Pilzen abtropfen lassen. Fett erhitzen, Broccoli und Pilze auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Fleisch warm stellen. Bratenfond mit der Brühe und evtl. etwas Wasser ablöschen, durch ein Sieb gießen, zum Kochen bringen. Sahne und Madeira zugießen, Saucenbinder einstreuen, unter Rühren aufkochen, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden, mit Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.6 Rinderfilet mit Brokkoli

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 125 ml Wasser | 1 Knoblauchzehe |
| 125 ml Weißwein | 8 Pfefferkörner |
| 1 Zwiebel | 400 g Rinderfilet aus dem Mittelstück |

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 600 g Brokkoli | 75 g deutscher Edelpilzkäse |
| 1 Tasse Wasser | Pfeffer |
| 1 TL Salz | 1 Bd. Schnittlauch |
| 150 ml Schlagsahne | 20 g Butter |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 1 EL Sonnenblumenkerne |

Wasser mit Wein in einen Kochtopf geben. Zwiebel pellen und in Viertel schneiden, Knoblauchzehe pellen und halbieren. Beides mit Pfefferkörnern hinzufügen und auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Rinderfilet auf einem Siebeinsatz in den Kochtopf geben und Filet im geschlossenen Kochtopf 15 - 20 Min. auf 7 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkoli mit Wasser und Salz im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 15 Min. auf! oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen.

Rinderfilet auf einen Teller legen und abdecken. Sud durch ein Sieb geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Schlagsahne, Senf und den in kleine Würfel geschnittenen Edelpilzkäse einrühren und cremig einkochen lassen. Mit reichlich Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unter die Soße rühren.

Brokkoli abgießen und in Butter schwenken. Sonnenblumenkerne ohne Fett auf höchster Einstellung rösten und hinzufügen. Rinderfilet in Scheiben schneiden und mit Brokkoli und Käsesoße anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.7 Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 500 g Rinderfilet | Salz |
| 1 Zwiebel | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Knoblauchzehe | 3 TL Speisestärke |
| 1 daumengroßes Stück Ingwer | 1 TL Sesamöl |
| 3 EL Austernsauce | 500 g Broccoli |
| 1 EL Sojasauce helle | 3 EL Pflanzenöl neutrales |

1. Das Rindfleisch in 1 mm dünne Scheiben, diese in 2 mal 3 cm große Stücke schneiden.

2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken, jeweils zur Hälfte mit der Hälfte der Austern- und der Sojasauce, Salz, Pfeffer, 1 Tl. Speisestärke und dem Sesamöl verrühren. Das Fleisch in dieser Marinade etwa 20 Minuten ziehen lassen.

3. Den Broccoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Die Stiele abziehen und in dünne Scheiben oder feine Stifte schneiden. In 150 ml kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und mit der restlichen Austern- und Sojasauce verrühren.

4. Das Pflanzenöl im Wok erhitzen. Den Rest der Zwiebel-Mischung darin glasig werden lassen. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren und Wenden 2 Minuten bei starker Hitze

anbraten. Mit dem Woklöffel herausnehmen.

5. Den Broccoli bei mittlerer Hitze im Wok in der Fleischsauce kurz braten. Die restliche Speisestärke mit dem Broccolisud verrühren, in den Wok gießen. Kurz sämig kochen. Das Fleisch wieder untermischen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1100 kJ

5.8 Schweinefilet mit Erdnußsauce

Zutaten

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 -2 Schweinefilets (600-800 g) | 75 g Erdnußkerne (ungesalzen) |
| 4 EL Soja-Sauce | 2 -3 El Öl |
| 2 EL Honig | 1 TL Butter oder Margarine |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 400 g Broccoli | Salz |

1. Fleisch waschen, Sehnen und Fett entfernen, in etwa 1,5 cm dicke Scheiben (Medaillons) schneiden. Aus Soja-Sauce, Honig, wenig Pfeffer und abgezogener, zerdrückter Knoblauchzehe eine Marinade rühren, das Fleisch darin mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

2. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele in dünne Stifte schneiden. In sprudelnd kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. 3. Die Erdnußkerne zu 2/3 mahlen, den Rest fein hacken. 4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch aus der Marinade nehmen, portionsweise von beiden Seiten gut anbraten. 5. Übrige Marinade angießen, 100 ml Wasser dazugeben und die Erdnüsse einrühren, einköcheln lassen. 6. Broccoli in 3 El Wasser und 1 Tl Butter oder Margarine dünsten, salzen und pfeffern, zusammen mit Fleisch und Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.9 Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen

Fleisch und Gemüse

| | |
|---|-------------------------------------|
| 500 g Schweinelende oder Roastbeef | Koriandersamen, im Mörser zerstoßen |
| 300 g Broccoli, geputzt, in Röschen geschnitten | 50 g Cashewkerne |
| 1 Knoblauchzehe | <i>Sauce</i> |
| 1 cm Ingwerwurzel | 1/4 l Hühnerbrühe |
| 4 EL Erdnussöl | 3 EL Sojasauce |
| | 2 EL trockener Sherry |
| | 2 TL Speisestärke |

Die Schweinelende häuten und vom Fett befreien. Längs halbieren und quer in hauchdünne Scheibchen schneiden, pfeffern. Den Broccoli in Röschen teilen. Die Stiele, falls erforderlich, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. die Zutaten für die Sauce verrühren.

Zwei Esslöffel Öl bis zum Rauchpunkt im Wok erhitzen. Das Fleisch hineingeben und drei Minuten unter Rühren braten. Zwischendurch mit Koriander bestreuen. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

Einen weiteren Esslöffel Öl in die Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Broccoli, Knoblauch und Ingwer gleichzeitig hineingeben und zwei Minuten mischen und rühren. Mit der Sauce ablöschen, bei kleiner Hitze drei Minuten köcheln lassen. Das Schweinefleisch mit dem gezogenen Saft zum Broccoli geben, Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und zugedeckt drei Minuten in der Sauce ziehen lassen, nicht mehr kochen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne unter dem Grill im Backofen leicht bräunen. Über das fertige Gericht geben.

Dazu: Basmatireis

Getränketipp: ein leichter Rosé.

Wer Schweinefleisch nicht mag, gut schmeckt es auch mit Rindfleisch. Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und im Sherry, der Sojasauce, zusätzlich 1 EL Sesamöl, dem Ingwer und dem Knoblauch marinieren. Abtropfen lassen und dann scharf anbraten. Auf dem Bild ist die Rindfleischversion zu sehen. Dann passt natürlich ein leichter, fruchtiger Rotwein besser.

Mengenangabe: 4 Portionen

6 Geflügelgerichte

6.1 Hähnchen-Curry mit Broccoli und Cashewnüssen

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 250 g Kokosraspeln (ungesüßt) | 2 TL Garam Masala |
| 1/2 l Milch | 1 TL Kurkuma |
| 50 g Cashewnüsse | 250 g passierte Tomaten |
| 1 reife Mango (ca. 300 g) | 8 Hähnchenkeulen (je ca. 200 g) |
| 1 Gemüsezwiebel (200 g) | Salz |
| 2 Knoblauchzehen | Pfeffer |
| 3 kleine, grüne frische Chilischoten | 300 g Broccoli |
| 3 EL Butterschmalz | 1 Becher Creme double (125 g) |

Kokosraspeln mit kochender Milch übergießen, 1/2 Std. ziehen lassen. Nüsse grob hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang abschneiden, grob würfeln, pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch eine Presse drücken. Chilies waschen, trockentupfen. Kerne und Stielansätze entfernen. Fein hacken. Kokosmasse in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen, Milch auffangen. Restliche Milch aus der Kokosmasse pressen. Raspeln wegwerfen.

1 EL Schmalz erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilies anbraten. Gewürze zufügen. Unter Rühren 3 Min. braten. Tomaten und Kokosmilch zufügen, 10 Min. einköcheln.

Hähnchenkeulen unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen, häuten. An den Gelenken zerteilen. Salzen und Pfeffern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Geflügel in 2 Portionen anbraten. Mangopüree und Nüsse in die Sauce rühren. Geflügel zufügen. Bei kleiner Hitze offen 30 Min. weich garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.2 Poulet-Broccoli-Pfanne

| | |
|--|--------------------------------------|
| Öl zum Rührbraten | 3 dl Wasser |
| 300 g geschnetztes Poulet-fleisch | 1 TL Thymian und |
| 3 EL Haselnüsse, grob gehackt | 1 TL Rosmarin, fein gehackt |
| 1/4 TL Salz | wenig Muskat |
| 400 g fest kochende Kartoffeln, längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben | 1 Bd. Schnittlauch, grob geschnitten |
| 400 g Broccoli, in Röschen | 1/2 TL Salz |
| | wenig Pfeffer |

Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch und Haselnüsse portionenweise ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, salzen, beiseite stellen. Bratfett mit

Haushaltpapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Kartoffeln und Broccoli bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rührbraten. Wasser dazugießen, aufkochen, Kräuter und Muskat begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln. Fleisch und Haselnüsse daruntertermischen, nur noch heiß werden lassen, Schnittlauch daruntertermischen, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 285 kcal / 1193 kJ; E 20 g, F 12 g, KH 23 g

6.3 Puten-Involtini mit Brokkoli

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 4 Putenschnitzel (à ca. 140 g) | 1 EL Semmelbrösel |
| Salz | 3 EL gehackte gem. Kräuter |
| Pfeffer | Muskat |
| 1 EL Senf | Cayennepfeffer |
| 2 dünne Scheiben Räucherschinken | 1 TL Butterschmalz |
| 100 g TK-Brokkoli | 1 gewürfelte Zwiebel |
| 80 g Magerquark | 1 gewürfelte Möhre |
| 2 EL ger. Parmesan | Curry |
| 1 Eigelb | 400 ml Brühe |

Fleisch abbrausen, trocken tupfen, flach klopfen salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen. Schinken halbieren, darauflegen. Brokkoli darauf verteilen. Quark, Parmesan, Eigelb, Brösel, Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer würzen. Auf den Schnitzeln verteilen. Aufrollen und mit Garn binden. Im heißen Butterschmalz rundum anbraten. Zwiebel und Möhre kurz mit anbraten. Mit Curry bestäuben, Brühe angießen. Zugedeckt 25-30 Minuten schmoren. Röllchen kurz warm stellen. Fond durch ein Sieb streichen, abschmecken. Dazu: Nudeln und Brokkoli.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Garen: ca. 30 Min.

pro Person: ca.: 290 kcal; E 45 g, F 8 g, KH 7 g

6.4 Putenrouladen mit Brokkolifüllung

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| <i>Rouladen:</i> | 2 EL Tomatenketchup |
| 4 Putenrouladen (à 180 g) | 4 Scheib. Kochschinken |
| Salz | 4 Scheib. Butterkäse |
| Pfeffer | 100 g Brokkoliröschen, gegart |
| <i>Füllung:</i> | 100 g Magerquark |
| 2 EL Senf | 1 Ei |
| | 50 g Parmesan, gerieben |

| | |
|---|---------------------|
| 2 EL Semmelbrösel | 1 EL Currypulver |
| 30 g gemischte Kräuter, gehackt (Estragon, Kerbel, Petersilie) | 1/4 l Weißwein |
| | 1/2 l Geflügelbrühe |
| | 150 g Creme fraîche |
| <i>Sauce:</i> | <i>Außerdem:</i> |
| 1 Zwiebel, fein gewürfelt | 2 EL Butterschmalz |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | Speisestärke |
| 2 Möhren, fein gewürfelt | |

Rouladen salzen und pfeffern. Senf mit Ketchup verrühren und die Rouladen damit bestreichen.

Rouladen mit je einer Scheibe Schinken und Butterkäse belegen. Brokkoliröschen darauf verteilen.

Quark, Ei und Parmesan verrühren, mit Semmelbrösel binden, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter untermischen. Auf den Rouladen verteilen, diese aufrollen und feststecken.

Rouladen in einem Bräter im heißen Butterschmalz anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Möhren zufügen. Alles mit Curry bestäuben, Wein und Brühe angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50 Min. schmoren.

Rouladen herausnehmen und warm stellen. Sauce pürieren. Anschließend erneut erhitzen und mit etwas angerührter Speisestärke binden. Creme fraîche zugeben, Sauce mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit den Rouladen anrichten. Dazu passen Brokkoligemüse und Spaghetti.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Garzeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca.: 757 kcal

6.5 Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli

| | |
|--------------------------------------|---|
| 2 Möhren (ca. 150 g) | 8 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon; ca. 80 g) |
| 500-600 g Broccoli | 2 TL Gemüsebrühe (Instant) |
| 600 g Zwiebeln | 250 g Spätzle (getrocknete) |
| 3-4 EL Öl | 1 EL (15-20 g) Mehl |
| 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 100 g) | 50-100 g Schlagsahne |
| weißer Pfeffer | Holzspießchen |
| Salz | |

Möhren schälen, waschen und würfeln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in 2 EL heißem Öl portionsweise unter Wenden knusprig braten und herausnehmen. Schnitzel evtl. waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Evtl. flacher klopfen. Mit Pfeffer würzen und mit je 1 Speckscheibe belegen. Mit ca. 1/2 der Zwiebelringe belegen. Die Schnitzel aufrollen und feststecken.

1-2 EL Öl erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Möhren und Hälfte der übrigen Zwiebeln zufügen. Mit 1/2l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Zugedeckt 10-15 Minuten schmoren. Spätzle in reichlich kochen-H1 dem Salzwasser ca. 10 Minuten (oder Packungsangabe beachten) garen. Broccoli in wenig kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 6-8 Minuten dünsten. Röllchen herausnehmen. Mehl und Sahne verrühren, in den Fond rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Röllchen wieder hineinlegen und noch etwas ziehen lassen. Spätzle und Broccoli abgießen. Puten-Röllchen mit Soße, Spätzle und Broccoli anrichten. Die restlichen Zwiebelringe darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 A/4 Std.

pro Portion ca.: 540 kcal / 2260 kJ; E 53 g, F 26 g, KH 20 g

6.6 Schnitzel mit Brokkoli

| | |
|--------------------------------|----------------|
| 750 g Brokkoli | 4 EL Öl |
| Salz | 3 EL Sojasoße |
| 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) | 1 EL Sesamsaat |
| Pfeffer | |

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend in Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Putenschnitzel abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Im erhitzten Öl ca. 8 Min. braten, dabei wenden. Mit 1 EL Sojasoße beträufeln und mit Sesam bestreuen, noch ca. 2 Min. weiterbraten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stehen.

Brokkoli in den Bratensatz geben und die restliche Sojasoße zufügen. Alles kurz durchschwenken, salzen und pfeffern. Fleisch auswickeln, den entstandenen Fleischsaft zum Brokkoli geben. Putenschnitzel und Brokkoli auf Tellern anrichten.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 315 kcal; E 41 g, F 15 g, KH 4 g

6.7 Trutenvögel mit Broccoli

| | |
|---|---|
| 4 Trutenschnitzel, je ca. 120 g, (vom Metzger) aufgeschnitten wie ein Cor- don bleu | 1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle wenig Curry |
| 500 g Broccoli | 1 EL Margarine oder Butter |
| 1 EL Pinienkerne | 1 dl Gemüsebouillon |
| 1 Mango, in feinen Scheiben, oder | Küchenschnur |
| 1 Orange, in Schnitzen | |

Vorbereiten: Ein Drittel des Broccoli in kleinste Röschen teilen, zwei Drittel in größere. Strunk schälen, in feine Scheiben schneiden. Kleinste Broccoliröschen, Pinienkerne und Mangoscheiben oder Orangenschnitze längs auf dem aufgeklappten Fleisch verteilen, würzen. Der Länge nach aufrollen, mit Küchenschnur binden.

Zubereiten: Margarine oder Butter im Bratopf warm werden lassen, größere Broccoliröschen und Scheibchen vom Strunk begeben und andämpfen. Mit Bouillon ablöschen. Fleisch darauflegen, Pfanne zudecken. Auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Brokkoli

Brokkoli zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten. Seine Farbe ist grün bis violett. Aus der gesundheitsförderlichen Küche ist der Brokkoli nicht mehr wegzudenken. Das aus der Familie der Kreuzblütengewächse stammende Gemüse findet in der Krebsvorsorge Verwendung. Außerdem bringt der Kohl den Darm in Schwung und regt den Stoffwechsel an. Brokkoli ist arm an Kalorien und reich an wertvollen Inhaltsstoffen: Vitamin C, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Zink und Pro-Vitamin A sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Indol und Flavonoide. Außerdem liefert er Folsäure, Carotinoide und Ballaststoffe. Nur 100 Gramm Brokkoli versorgen den Körper mit genügend Vitamin C für den ganzen Tag. Kalium entwässert und senkt den Blutdruck. Kalzium stärkt die Knochen. Eisen hilft der Blutbildung. Zink versorgt uns mit einer schöneren Haut. Die B-Vitamine B1, B2 und B6 helfen Stresssituationen besser zu bewältigen und stärken das Immunsystem. Die Ballaststoffe beeinflussen positiv den Stoffwechsel. Die im Brokkoli enthaltene Glucosinolate, auch Senföle genannt, sollen sogar krebshemmend wirken. Carotinoide, Vitamin C und Lutein schützen die Zellen vor Angriffen durch freie Radikale, die zum Beispiel durch verschmutzte Luft, Pollen, Abgase und Zigarettenrauch in den Körper gelangen und dort zu Schäden und Entzündungen führen können. Brokkoli unterstützt die Bildung antioxidierender Enzyme und verhilft so zum besseren Schutz vor Asthma, allergischen Entzündungen der Nasenschleimhaut und einer chronischen Lungenerkrankung. Der Pflanzenfarbstoff Chlorophyll tut ein Übriges.

Lagerung: Achten Sie beim Einkauf auf die grüne bis violette Färbung und die Festigkeit der Blütenrose, Der Brokkoli sollte einen festen geschlossenen Blütenstand haben. Gelbe Stellen weisen auf eine zu späte Ernte hin und lassen die Röschen bitter schmecken. Im Kühlschrank hält sich das Gemüse lediglich zwei bis drei Tage. Am besten sollte man ihn in Folie einwickeln. Lagern Sie ihn nicht gemeinsam mit Tomaten, Äpfeln oder Orangen, denn das von ihnen produzierte Äthylen lässt den Brokkoli schneller welken.

Zubereitung: Wird Brokkoli zu lange gekocht, gehen seine wertvollen Inhaltsstoffe größtenteils verloren. Daher empfehlen Forscher, das Kohlgemüse nur kurz in wenig Wasser zu kochen oder schonend in Wasserdampf zu garen und bissfest zu verzehren. Die beste Zubereitung gelingt mit dem Dampfgarer. Ist keiner zur Hand, lässt sich der Brokkoli auch in einem zugedeckten Topf mit wenig Wasser dämpfen. Das Gemüse benötigt höchstens fünf Minuten Kochzeit. Wichtig ist, dass der Kochtopf gut schließt, damit kein Dampf entweicht. Den eher holzigen Stiel muss man nicht entfernen, sondern am besten schälen. Er kann dann mit den Röschen mitgekocht werden.

Tipp: Brokkoli schmeckt auch als Rohkost.

7.2 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung
Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen, schneiden, mit der Sauce vermischen.
Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsauce.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikates!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, lässt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfel und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl begeben, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfel oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Aperitif: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rübli- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohlsorten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohlsorten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfel nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

8 Käsegerichte

8.1 Broccoliflan mit Kressesauce

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| 2 EL Butter | 1 Bd. Brunnenkresse oder |
| 750 g Broccoli | 2 Beete Gartenkresse |
| 1 Zwiebel kleine | 1/2 Zitrone, Saft |
| Salz | Piment |
| weißer Pfeffer | 100 g Sahne |
| 4 EL Weißwein oder Brühe | 50 g Doppelrahm-Frischkäse |
| 1 Ei | |

1. Sechs Förmchen oder Tassen mit 1 El. Butter ausstreichen. Den Broccoli putzen, die Stiele schälen, 6 Röschen zur Seite legen. Den Rest klein schneiden. 1/2 l Wasser aufkochen, die 6 Röschen darin etwa 7 Minuten garen, herausheben und kalt abschrecken. Abtropfen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Zwiebel fein würfeln, die restliche Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Broccolistücke zugeben, salzen und pfeffern, den Wein zugießen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Zum Schluss den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit ganz verdampfen lassen.

3. Das Gemüse im Mixer pürieren, das Ei unterrühren, eventuell nachwürzen. Das Püree auf die Förmchen verteilen, glatt streichen. In eine Bratreine stellen, seitlich heißes Wasser angießen, in den Ofen (Mitte) schieben. Etwa 35 Minuten garen.

4. Für die Sauce die Kresseblättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Piment, Sahne und dem Frischkäse im Mixer pürieren. Die Flans auf Teller stürzen, Sauce darum herum gießen, mit den Broccoliröschen garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

820 kJ

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radieschendip

| | |
|--|---|
| 1 Scheib. Radieschen (Radieschenschaum) | 120 g Mehl |
| 1 Prise Kreuzkümmel | 3 Frischeier |
| 0.3 l Frittier-Fett (z.B. Butterschmalz) | Salz, Pfeffer (Radieschenschaum) |
| 600 g Broccoli | 50 g Sauerrahm, 20% Fett (Radieschenschaum) |
| Salz, Pfeffer | |
| 150 g Joghurt | |

Die Radieschen waschen, putzen und fein pürieren. Das Mus in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit dem Sauerrahm cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl mit den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen zu einem dicklichen Teig rühren, eine Viertelstunde quellen lassen. Dann den Sesamsamen unterheben. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und trockentupfen. Broccoli in Röschen trennen, die Stiele in mundgerechte Happen. Das Öl auf 179-190 Grad erhitzen. Portionsweise Gemüsestücke in den Teig tauchen und sofort im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, heiß zu Tisch geben. Dazu gibt's Bratkartoffeln oder Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

9.2 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 klein. Blumenkohl (750 g) | 30 g Mehl |
| 400 g Brokkoli | 250 g Sahne |
| 200 g Möhren | 1/8 l Milch |
| 200 g gekochter Schinken | 120 g geriebener Emmentaler |
| <i>FÜR DIE KÄSESAUCE</i> | Salz, Pfeffer |
| 50 g Butter | geriebene Muskatnuss |

Den Strunk des Blumenkohls herausschneiden und sowohl die fest anliegenden größeren als auch die kleineren Blätter entfernen. Den Kopf in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Blätter entfernen. Die Röschen vom dicken Strunk trennen, die Stiele etwas kürzen, kreuzweise einschneiden und nur die Stiele schälen. Die Möhren putzen und fein würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Blumenkohlröschen darin 3 Minuten garen. Dann die Möhrenwürfelchen und Brokkoliröschen zugeben und zusammen weitere 7 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl zugeben und hell anschwitzen. Mit Sahne und

Milch aufgießen, ständig rühren und 3-4 Minuten köcheln lassen. Den Käse unterrühren. Würzen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit dem Schinken bestreuen und mit der Käsesauce übergießen. Im Ofen (Gas 3; Umluft 180° C) etwa 15 Minuten knusprig überbacken.

Hinweis: Die Frische eines Blumenkohls erkennt man nicht an der Farbe (es gibt weiße und elfenbeinfarbene Sorten), sondern am frischen Blumenkohlgeruch. Brokkoli: Brokkoli sollte beim Einkauf knackig frisch, ohne welke Blätter oder Verfärbungen sein. Dies zeigt, dass er bald blüht, wodurch er viel an Geschmack verliert.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Portion: 600 kcal / 2330 kJ; E 33 g, F 43 g, KH 19 g

9.3 Broccoli in Gorgonzolasauce

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1 Zwiebel | 75 g Gorgonzola-Käse |
| 1 TL Butter oder Margarine | einige Stiele Thymian |
| 1 B. (200 g) Sahne | weißer Pfeffer |
| 750 g Broccoli | 75 g Parmaschinken |
| Salz | |

Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett im Topf erhitzen, Zwiebel darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten. Mit Sahne ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen. Broccoli putzen, in Röschen teilen, in Salzwasser 5-8 Min. kochen. Abtropfen lassen. Gorgonzola in der Sahne schmelzen. Thymianblättchen abzupfen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoli und Parmaschinken auf der Sauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.4 Broccoli-Mett-Pfännchen

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 750 g Broccoli | Kräutern |
| Salz, schwarzer Pfeffer | 100 g Schlagsahne |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 250 g Mozzarella |
| 250-300 g Mett | Fett für die Förmchen |
| 1 Pkg. (370 g) Tomaten-Stückchen mit | 1-2 Tomaten |

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten.

Zwiebel schälen, hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Mett zugeben und krümelig anbraten. Tomaten- Stückchen und Sahne angießen. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen.

Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Broccoli und Soße in 4 kleine oder 1 große gefettete Auflaufform geben. Mit Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) oder unter dem heißen Grill 5-7 Minuten überbacken. Tomaten waschen und evtl. entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Erst kurz vorm Servieren über die Broccoli-Pfännchen streuen.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 32 g, F 34 g, KH 10 g

9.5 Broccoli-Topf

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, | 1 Dos. Creme fraiche, |
| 600 g Broccoli, | Salz, |
| 100 g Alfa-Alfa-Sprossen, | weißer Pfeffer, |
| 100 g Sojasprossen, | Muskatnuss |
| 50 g Bockshornklee- Sprossen, | |

Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und 10 Minuten in wenig Wasser bei mittlerer Hitze kochen. Vom Broccoli die Röschen abtrennen, Stiele schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit den Sprossen zu den Kartoffeln geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Creme fraiche verfeinern.

9.6 Brocoliköpfl mit Rührei

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 350 g Broccoli, gerüstet | <i>Rührei</i> |
| wenig Salzwasser | 1 Eigelb |
| 1/2 Rahmquark (75 g) | 2 Eier |
| 1 Ei | 2 EL Wasser |
| 1 Eiweiß | 1 Msp. Curry |
| 1 Msp. Curry | 1/4 TL Salz |
| wenig Salz oder Streuwürze | 1 EL Margarine oder Butter |

Den Broccoli im Salzwasser knapp weichkochen. Nach Belieben etwas Broccoli als Garnitur zur Seite legen. So viele Blüten mit wenig Stiel sorgfältig abschneiden und mit den Köpfen nach unten in die kalt ausgespülten Förmlie legen, dass der Boden dicht damit bedeckt ist. 1-2 Stängel in Würfel schneiden, zur Seite legen, restliches Gemüse mit dem Quark und den gut verklopften Eiern pürieren, Masse würzen, Gemüsegewürfel beifügen, satt in die Förmlie füllen. In eine Pfanne stellen, heißes Wasser bis zu 3/4 Höhe der Förmlie einfüllen, zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Das Wasser darf nur leicht köcheln. Die Masse wölbt sich etwas und wird fest. Die Pfanne zur Seite stellen, Köpflie bis zum Servieren kurz

darin warm halten.

Die Eier mit dem Wasser sehr gut verquirlen, evtl. sieben, so dass die so genannten Hagelschnüre zurückbleiben, würzen und in der warmen Margarine oder Butter unter Rühren leicht fest werden lassen. Rings um die gestürzten Broccoliköpfler anrichten. Nach Belieben Toast oder Vollkornbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Förmli à ca. 2 dl Inhalt

9.7 Brokkoli mit gekochtem Schinken

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| weißer Pfeffer | 150 g gekochter Schinken |
| 1 Spritzer Zitronensaft | 3 EL Butter |
| Zucker | 2 Zwiebeln |
| 1/8 l Crème fraîche | Salz |
| 1 gehäufte EL Mehl | 750 g Brokkoli |

Brokkoli putzen, waschen und in Salzwasser 20 - 25 Minuten garen. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. Schinken in Streifen schneiden und kurz mitdünsten. Inzwischen Brokkoli abgießen, Kochwasser auffangen und den Brokkoli mit Zwiebeln und Schinken mischen. Restliche Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Brokkolibrühe ablöschen und Crème fraîche unterrühren. Aufkochen lassen, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und über den Brokkoli gießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

9.8 Brokkoli-Küchlein mit Sonnenblumenkernen

| | |
|------------------------------------|------------------------|
| 300 g tiefgekühlte Broccoli | 100 Creme fraîche |
| 1 Pkg. gekühlter Pizzateig (260 g) | Salz |
| 1 EL ÖL | Pfeffer |
| 2 Eier | Muskat |
| 50 g Reibekäse | 2 EL Sonnenblumenkerne |

Broccoli auftauen lassen, in Röschen teilen und die Stiele kleinwürfeln. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Pizzateig vierteln. 4 Förmchen (12 cm Ø) mit Öl ausstreichen. Mit je 1 Teigstück auslegen, den Rand etwas dicker formen. Ei Eier mit Käse und Creme fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Broccoli in die Förmchen verteilen. Eiermasse angießen. Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.

Pro Stück: 365 kcal / 1530 kJ

9.9 Brokkoli-Pizza mit Zucchini

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | 80 g geriebener Emmentaler |
| 2 Knoblauchzehen | 70 g geriebener Parmesan |
| 5 EL Olivenöl | 3 TL gemahlene Flohsamenschalen |
| 200 g Pizzatomen (Dose) | 1 rote Chilischote |
| 1/2 Bd. Basilikum | 400 g Zucchini |
| Salz, Pfeffer | 250 g Mozzarella |
| 500 g Brokkoli | 80 g Kochschinken |
| 3 Eier (M) | 1/2 Bio-Zitrone |

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in 1 EL Öl andünsten. Tomaten zugeben. Basilikum waschen, Blätter abzupfen, Hälfte hacken und zur Soße geben. Salzen, pfeffern und 5-8 Minuten köcheln. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und im Blitzhacker zu Krümeln verarbeiten. Eier, Emmentaler, Parmesan, Samen, Salz und Pfeffer verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.

Brokkoli unter die Eimasse heben. Als 4 runde Pizzen auf zwei Bleche mit Backpapier streichen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen, Bleche nach halber Zeit tauschen. Chili waschen, hacken. Zucchini waschen, in dünne Scheiben hobeln. Mozzarella in Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Tomatensoße auf den Pizzen verteilen. Mit Schinken, Mozzarella, Chili und Zucchini belegen. Salzen, pfeffern, mit 2 EL Öl beträufeln, weitere ca. 15 Minuten backen.

Zitrone waschen, Schale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Beides mit 2 EL Öl Salz, Pfeffer sowie je Rest Zucchini und Basilikum mischen. Pizzen damit garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Backzeit: ca. 30 Minuten.

pro Portion ca.: 630 kcal; E 34 g, F 47 g, KH 9 g

9.10 Brokkoli-Tomaten-Quiche

| | |
|----------------------|--|
| <i>Für 12 Stücke</i> | 75 g geräucherter Speck |
| 100 g Butter | 1 TL Öl |
| 200 g Mehl | 1/4 l Milch |
| 5 Eier | 50 g geriebener mittelalter Gouda-Käse |
| Salz | Pfeffer |
| 250 g Kirschtomaten | abgeriebene Muskatnuß |
| 600 g Brokkoli | Fett für die Form |
| 1 Zwiebel | |

1. Fett in Stücke schneiden und mit Mehl, einem Ei und 1/2 Tl. Salz rasch zu einem glatten

Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. 2. Ca. 1/3 der Tomaten halbieren. Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abgießen, kurz in kaltes Wasser legen und abtropfen lassen. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden.

3. Speck im heißen Öl anbraten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Beides abkühlen lassen. Milch, restliche Eier und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Speck und Zwiebel unterrühren. 4. Teig zu einem Kreis (ca. 30 cm Y) ausrollen und in eine gefettete Quicheform (26 cm Y) damit auslegen. Teigboden mit der Gabel mehrfach einstechen. Brokkolie und Tomaten darauf verteilen. Mit der Eiermilch übergießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten backen.

Pro Stück ca. 960 Joule / 230 Kalorien

Mengenangabe: 12 Portionen

Zubereitungszeit ca 1 3/4 Std.

9.11 Brokkolipfännchen

| | |
|------------------|--------------------|
| 400 g Brokkoli | 100 ml Gemüsebrühe |
| 400 g Blumenkohl | 200 ml Sahne |
| Salz | 1 EL Curry |
| 1 Zwiebel | 1 EL Honig |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Msp. Kreuzkümmel |
| 2 EL Butter | 200 g Joghurt |
| 3 cm Ingwer | 2 EL Mandelstifte |
| 1 Chilischote | 2 EL Pinienkerne |
| 100 ml Weißwein | |

Brokkoli sowie Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in heißer Butter andünsten. Ingwer schälen, raspeln. Chilischote putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.

Mit Wein, Brühe, Sahne ablöschen. Mit Curry, Honig, Salz, Kreuzkümmel würzen. Blumenkohl, Brokkoli, Joghurt unterheben, darin erhitzen. Mit Mandeln, Kernen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person: 380 kcal; E 13 g, F 28 g, KH 15 g

9.12 Bunte Broccoli-Pfanne

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 350 g Broccoli | 1 TL (5 g) Öl |
| 100 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer |
| 75 g Champignons | 3-4 Stiele Petersilie |
| 1 Tomate | 80 g Kasseler-Aufschnitt |
| 1 klein. Zwiebel | |

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In der Brühe ca. 6 Minuten garen. Pilze und Tomate putzen, waschen und kleinschneiden.

Zwiebel schälen, würfeln. Im Öl andünsten. Tomate und Pilze darin anbraten. Broccoli mit Brühe zufügen, würzen. Petersilie waschen, hacken, zufügen. Mit Kasseler anrichten.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 36 g, F 14 g, KH 12 g

9.13 Buntres Wok-Gemüse

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 450 g Brokkoli | 2 EL Gemüsebrühe oder Wasser |
| 3 Knoblauchzehen | 1 klein. Glas Baby-Maiskolben (125 g) |
| 2 cm frische Ingwerwurzel | 1 EL Austern- oder Sojasauce |
| 3 Möhren | 4 Frühlingszwiebeln |
| 125 g Zuckerschoten | Salz |
| 2 Paprikaschoten (rot, gelb) | schwarzer Pfeffer |
| 3 EL Erdnussöl | |

Brokkoli abbrausen, in Röschen zerteilen. Knoblauch schälen und hacken, Ingwer schälen und reiben.

Möhren schälen, in Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen. Paprikas entkernen und in Streifen schneiden.

Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer 1 Minute unter Rühren anbraten. Brokkoli, Paprikaschoten und Möhren zufügen. Alles 5 Minuten unter Rühren weitergaren.

Brühe oder Wasser, Zuckerschoten und Mais mit in den Wok geben und alles weitere 3 Minuten garen. Die Austern- oder Sojasauce unterrühren.

Frühlingszwiebeln putzen, würfeln und zum Gemüse geben. Würzen und durchrühren. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 170 kcal / 705 kJ; E 9 g, F 10 g, KH 12 g, BE 7

9.14 Gemüsecurry mit Bananen

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 klein. Blumenkohl | 2 Knoblauchzehen |
| 200 g Brokkoli | 1 klein. Zwiebel |
| 1 Stange | 2 EL Butterschmalz |
| Lauch | 1 EL Curry |
| 2 Karotten | 2 Becher Sahnejoghurt |
| 2 mittelgroße Bananen | |

Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele fein schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten, die Knoblauchzehen dazupressen, das Currypulver darüberstäuben. Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten, mit verquirltem Joghurt übergießen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und abschmecken. Zu Natur- oder Basmatireis servieren. Pro Person ca. 190 Kcal / 790 kJ

9.15 Gemüsegratin mit Spargel

| | |
|--------------------------|----------------------|
| 600 g Spargel | 400 g süße Sahne |
| 400 g Brokkoli | 1 Bd. Schnittlauch |
| 2 Kohlrabi | 60 g geriebener Käse |
| 400 g Zucchini | 3 Eigelb |
| Butter für die Form | Salz |
| 150 g Kräuter-Frischkäse | Pfeffer |

Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Kohlrabi in kleine Würfel und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse getrennt in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten. Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.16 Kartoffelsouffle mit Pistazien

| | |
|---|-------------------------------|
| 1 Pkg. Kartoffelpüree | 1 Msp. Muskatnuss |
| 500 g Broccoliröschen (frisch oder tiefgekühlt) | 2 EL klein gehackte Pistazien |
| 100 g Butter | 4 Eier |
| 40 g Parmesan | Salz |
| | Pfeffer |

Broccoliröschen in Salzwasser weichkochen, abgießen, in eine Schüssel geben und pürieren. Backofen auf 180° einstellen.

Kartoffelpüree zubereiten und mit dem Broccolibrei und frisch geriebenem Parmesan vermischen. Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Pistazien und alle vier Eigelb nacheinander einrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Alles in eine gebutterte Souffleform geben und in circa 30 Minuten goldgelb backen. Sofort zu Tisch bringen.

Dazu empfehlen wir 'Soave'. Ein Weißwein aus der Veneto-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 50 Minuten

9.17 Kräuter-Spätzle in Broccoli

1 groß. Broccoli

Butter

1 Knoblauchzehe

6 Sardellen

Pfeffer, Basilikum

225 g Kräuter-Spätzle

Einen großen Broccoli in Röschen zerteilen und dämpfen. In einer separaten Kasserolle Butter auslassen, 1 Knoblauchzehe, 6 in Streifen geschnittene Sardellen (vorher gewässert) erwärmen. Den Broccoli dazugeben, leicht anrösten und mit Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Knoblauchzehe entfernen und das Gemüse zu den in Butter geschwenkten Kräuter-Spätzle reichen.

9.18 Legierte Brokkolicreme Mit Croûtons

700 g Brokkoli

Salz

1 l Hühnerfond

1 EL Speisestärke

1 Eigelb

100 g Sahne

Garnitur:

etwas Schnittlauch

4 EL Croûtons

Vom Brokkoli schneide ich die Rosen ab, entferne den Strunk und schneide die Stiele in kleine Stücke. Als Garnitur behalte ich ein paar Miniröschen zurück, die ich extra blanchiere. Ich lasse sie nur etwa eine bis zwei Minuten in Salzwasser kochen und schrecke sie dann sofort in Eiswasser ab, damit sie schön knallgrün bleiben.

Auch der restliche Brokkoli wird blanchiert: eine halbe Minute im Wasser gekocht und anschließend sofort im Eiswasser abgeschreckt. Er wird im Hühnerfond mit etwas Salz etwa zehn Minuten weich gegart. Ich püriere die Masse mit dem Stabmixer, passiere sie durch ein Haarsieb und lasse sie weitere fünf Minuten kochen. Die Speisestärke löse ich in etwas Wasser auf und ziehe sie unter ständigem Rühren darunter, lasse die Suppe noch

einmal aufkochen und schmecke mit Salz ab. Vor dem Servieren verquirle ich das Eigelb mit der Sahne, schlage es unter die Suppe, erhitze sie, lasse sie aber nicht mehr kochen. Für die Dekoration schneide ich den Schnittlauch in sehr feine Röllchen und streue ihn über die Creme. Gut schmecken auch ein paar von meinen Supercroûtons dazu.

Mengenangabe: 4-6 Personen

9.19 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße

| | |
|------------------------------|--------------------|
| 700 g kleiner Broccoli | 1 Zweig Petersilie |
| 6 Möhren | 200 ml Sahne |
| 6 Zucchini | 80 g Butter |
| 6 Scheib. gekochter Schinken | 5 EL Paniermehl |
| 6 Eier | Salz |
| 1 Zitrone | Pfeffer |

Möhren schaben, waschen und längs vierteln. Jedes Stück halbieren. Möhren in Dampf garen, bis sie zart sind, dann salzen.

Zucchini putzen, waschen und Klänge vierteln. Jedes Stück in gleichgroße Stifte schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchini al dente garen. Abgießen, zu den Möhren geben und warmstellen.

Broccoli putzen, harte Teile der Stiele und Blätter entfernen. Waschen, abtropfen und in Röschen teilen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Broccoli garen. Zu dem übrigen Gemüse geben. Eier hartkochen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und hacken.

In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen und Paniermehl rösten. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Mehl zugeben. Umrühren und alles gut vermengen. Dann den klein geschnittenen Schinken, die Eier und die Petersilie zugeben und erneut umrühren.

Gemüse in einen vorgewärmten Teller geben, mit Schinken-Sahne-Soße anmachen und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

9.20 Möhren-Brokkoli-Pfanne

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| 600 g Möhren | 1 Teelöffel Curry |
| 500 g Brokkoli | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 30 g Butter oder Margarine | 1 Becher Schlagsahne (200 g) |
| Salz | 2 EL Soßenbinder |
| Pfeffer | Ingwer, gemahlener |

1. Gemüse putzen und waschen. Möhren in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen teilen. Stiele kleinschneiden.
 2. Gemüse im heißen Fett andünsten. Würzen. Brühe zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Sahne zugießen, aufkochen und binden. Abschmecken.
- Dazu: Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.21 Überbackene Broccoli-Nudeln

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| 350 g Bandnudeln | 40 g Mehl |
| Salz, schwarzer Pfeffer | 1/4 l Milch |
| 500 g Broccoli | 1 TL Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 75-100 g Butterkäse |
| 30 g Butter/Margarine | 30 g Mandeln ohne Haut |

Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 8 Minuten garen. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In gut 1/4 l Salzwasser zugedeckt ca. 6 Minuten kochen. Zwiebel schälen, hacken. Broccoli abtropfen lassen, Gemüsewasser aufbewahren. Nudeln abgießen.

Fett erhitzen. Zwiebel und Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren, Brühe zufügen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Käse reiben, Hälfte darin unter Rühren schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Broccoli in eine feuerfeste Form geben. Käsesoße gleichmäßig darüber verteilen. Mit Mandeln und restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 590 kcal / 2470 kJ; E 25 g, F 18 g, KH 76 g

9.22 Überbackener Broccoli

| | |
|--------------------------|-------------------|
| 1 Pkt. TK-Broccoli | 6 EL Sahne |
| 1/8 l Wasser | Soßenbinder |
| Salz | Muskat |
| Pfeffer | 40 g gerieb. Käse |
| 100 g gekochter Schinken | |

Broccoli, Wasser, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zugedeckt im Mikrowellengerät bei voller Leistung ca. 9 Min. auftauen lassen und garen. Gewürfelten Schinken und Sahne zugeben, Soßenbinder einrühren, mit wenig Muskat würzen, nochmals das Gerät ca.

1 Min. einschalten. Danach Käse darüber streuen, Einschaltdauer ca. 3 Min..

Mengenangabe: 2 Portionen

9.23 Überbackener Brokkoli

| | |
|---------------|-----------------------|
| Salz | 1/2 TL getr. Thymian |
| 1 kg Brokkoli | 1/2 TL getr. Rosmarin |
| 8 Tomaten | 1/2 TL getr. Oregano |
| 6 Schalotten | 150 g ger. Gouda |
| Pfeffer | |

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Große Brokkoli-Röschen längs halbieren. Die Röschen im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. kochen. Dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten abbrausen, überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln. Den Brokkoli mit Tomaten und Schalotten mischen. Mit Salz, Pfeffer sowie den Kräutern würzen. Eine Auflaufform fetten und das Gemüse hineingeben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 12 Min. im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Herausnehmen und servieren.

Sehr fein dazu: frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 250 kcal; E 18 g, F 14 g, KH 20 g

9.24 Zartes Kaisergemüse

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 400 g Blumenkohl in Röschen | 1 Ecke Schmelzkäse |
| 500 ml Gemüsebrühe | Salz |
| 400 g Brokkoli in Röschen | Pfeffer |
| 250 g Möhren in Scheiben | Muskat |
| 2 EL Butter | 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g) |
| 2 EL Mehl | 3 EL Öl |
| 100 ml Sahne | |

Blumenkohl in kochender Brühe ca. 5 Min. garen, Brokkoli, Möhren zugeben und weitere 5 Min. kochen. Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen.

Butter erhitzen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen, mit 300 ml Fond ablöschen. Sahne und Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen, warm stellen.

Die Hähnchenfilets abbrausen und trockentupfen. Öl erhitzen, die Filets von beiden Seiten je ca. 6 Min. braten, würzen. Alles zusammen anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 420 kcal; E 48 g, F 20 g, KH 12 g

9.25 **Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung**

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 4 groß. Gemüsezwiebeln, je etwa 350 g | 1 EL Mehl, gestrichen |
| Salz | Salz |
| 750 g Brokkoli | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 65 g Holland-Butter | 150 g Pikantje van Gouda |
| 1/4 l süße Sahne | |

Gemüsezwiebeln schälen, in reichlich kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren, herausnehmen und abtropfen lassen. Oben jeweils eine Kappe abschneiden. Das Zwiebellinnere bis auf 2-3 Schichten herauslösen und zusammen mit den Kappen grob hacken.

Brokkoli waschen. Die Röschen ablösen und im kochenden Zwiebelwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in die Zwiebeln füllen.

Brokkolistiele schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den gehackten Zwiebeln in 50 g Butter einige Minuten dünsten. In eine feuerfeste Form füllen. Gefüllte Zwiebeln darauf setzen. Mit der restlichen, zerlassenen Butter beträufeln.

Sahne mit Mehl, Salz und Pfeffer verquirlen, zwischen die Zwiebeln gießen. Käse grob reiben. Zwei Drittel über die Zwiebeln und die Sahne streuen. Zwiebeln bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

10 Kuchen, Gebäck, Pralinen

10.1 Brokkoli-Ei-Kuchen

Quark-Öl-Teig

100 g Magerquark

4 EL Milch

4 EL Öl

1/2 TL Salz

200 g Mehl

1/2 Pkg. Backpulver

Fett für die Form

Für den Belag

250 g Brokkoli

175 g Zucchini

200 g Porree (Lauch)

Salz

2 hartgekochte Eier

1/2 Pkg. stückige Tomatensoße mit Kräutern

schwarzer Pfeffer

50 g ger. mittelalter Gouda

Quark, Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter den Quark kneten. Eine Quicke-Form (28-30 cm Y) fetten. Teig etwas größer als die Form ausrollen und hinein legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Brokkoli, Zucchini und Porree putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. Zucchini und Porree schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli ca 5 Minuten in kochendem Salzwasser, Zucchini und Porree 2-3 Minuten dünsten. Gemüse abtropfen lassen. Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Kuchen mit Tomatensoße bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen. Eischeiben auf das Gemüse legen und den Kuchen mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Por Portion ca. 1760 Joule; 420 Kalorien

10.2 Brokkoli-Käse-Muffins

1 Ei,

50 ml Pflanzenöl,

80 g Parmesankäse (gerieben),

150 g Milch,

150 g Sahne,

200 g Brokkoli (kleine Röschen),

250 g Mehl,

2 1/2 TL Backpulver,

1/2 TL Natron,

1/2 TL Salz,

1 Msp. Muskatnuss

Das Ei mit dem Öl verquirlen. Käse, Milch und Sahne sowie die kleinen Brokkoliröschen darunter mischen. Das Mehl mit Backpulver und Natron vermischen. Salz, Muskatnuss unterrühren und zu der Eimasse geben. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

10.3 Brokkoli-Lachs-Quiche

Teig

200 g Mehl
100 g Butter
3 EL Wasser
1/2 TL Salz

Belag

250 g Brokkoliröschen
2 EL Wasser

200 g frischer Lachs

Guß

3 Eier
150 g Frischkäse
250 g Schmand
1 TL Kräuter der Provence
Salz

Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Teig kneten und etwa 30 Minuten kühl stellen. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen, im Wasser etwa 5 Minuten dünsten und abkühlen lassen. Lachs in schmale Streifen schneiden. Eier mit Frischkäse und Schmand verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken. Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform (26 cm Y) damit auslegen, Rand fest andrücken, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 10 Minuten Brokkoliröschen und Lachsstreifen auf dem Kuchenboden verteilen und Frischkäsemischung darübergießen. Wieder in den Backofen setzen, 25 bis 35 Minuten backen und 10 Minuten O.

Mengenangabe: 1 Portion

11 Mehlspeisen, Nudeln

11.1 Apfel-Brokkoli-Kuchen

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Mehl zum Ausrollen | 400 g Brokkoli |
| 100 g Gouda | 5 Eier (Gew.-Kl. M) |
| 100 ml Milch | 100 g Butter |
| 150 g saure Sahne | Pfeffer |
| 250 g Leberkäse | abgeriebene Muskatnuss |
| 3 EL Butterschmalz | Salz |
| 1 rote Paprikaschote | 250 g Mehl |
| 400 g Äpfel (z. B. Elstar) | 1/2 Bd. Thymian |
| 250 g Zwiebeln | |

Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Aus Mehl, 1 Prise Salz, Muskatnuss, Thymian, Butter, 1 Ei und 2 EL Eiswasser einen glatten Mürbeteig kneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest garen, gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Spalten schneiden. Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln im heißen Butterschmalz glasig dünsten. Äpfel und Paprika untermischen, unter Rühren noch 2 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Leberkäse würfeln. Eier, Sahne und Milch verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen. In eine gefettete Pieform (26 cm Ø) legen, dabei am Rand einen ca. 3 cm hohen Teigstreifen festdrücken. Gemüse und Leberkäse in den Teig füllen. Eier-Sahne darüber gießen. Käse reiben und über die Torte streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Gas: Stufe 2) ca. 90 Minuten backen, nach 40 Minuten mit Pergamentpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

Mengenangabe: Zutaten Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 150

490 kcal / 0 kJ

11.2 Broccoli-Paprika-Kuchen

FÜR DEN MÜRBETEIG

250 g Mehl
125 g kalte Butter
Salz
2 Eier

Fett fürs Blech

FÜR DEN BELAG

1.5 kg Broccoli
Salz

| | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 groß. rote Paprikaschote | 150 ml Schlagsahne |
| 7 Eier (Größe M) | 2 TL Senf |
| 150 ml Milch | |

Mehl mit Butter in Flöckchen, etwas Salz und Eiern zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kalt stellen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Broccoli putzen, waschen, in gleich große Röschen teilen und die Stiele etwa 1cm groß würfeln. Beides in Salzwasser knapp 1 Minute blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen. Eine Hälfte 1 cm groß würfeln, die andere Hälfte in schmale, kurze Streifen teilen. Ein kleines Backblech oder ein großes Blech (dann wird der Kuchen nicht so hoch!) einfetten. Mürbeteig ausrollen und das Blech damit auskleiden. Ränder hochziehen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Eier mit Milch, Sahne und Senf verquirlen, salzen. Gemüse auf dem Teig verteilen. Eiermilch angießen. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf unterster Schiene etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 10 Stücke

pro Stück: 345 kcal / 1450 kJ

11.3 Broccoli-Pasta

| | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 600 g tiefgekühlter Broccoli | 300 g griechisches Joghurt nature |
| 400 g Teigwaren | Salz, Pfeffer |
| Salzwasser, siedend | 80 g Sbrinz |
| 1 Peperoncino | |

Broccoli und Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Peperoncino entkernen, in feine Ringe schneiden, mit dem Joghurt daruntermischen, würzen. Käse darüber reiben

Zubereitungszeit: 20 Minuten

pro Person: 573 kcal / 2397 kJ; E 26 g, F 18 g, KH 77 g

11.4 Brokkoli-Kuchen

Für den Teig

100 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
 1/2 TL Backpulver
 Salz
 50 g Magerquark
 2 EL Milch
 2 EL Sonnenblumen- oder Maiskeimöl
 Butter für die Form

Für den Belag

500 g Brokkoli
 125 g Quark (10 % F.i.Tr.)
 100 g Ricotta-Käse
 3 Eier
 1 TL Zitronensaft
 Salz
 schwarzer Pfeffer fadM.

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 Zweig frischer oder | 100 g Schlagsahne |
| 1/2 TL getrockneter Thymian | 1 Prise Muskat |
| 1 Bd. glatte Petersilie | |

1. Mehl mit Backpulver mischen, auf die Arbeitsfläche sieben. Salz, Quark, Milch und Öl zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Eine Springform einfetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Diese damit auskleiden und zugedeckt beiseite stellen.

2. Backofen auf 225 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Brokkoli in Röschen teilen, dabei die Stiele bis auf einen Zentimeter kurzen. Brokkoli waschen. In einem Topf mit Siebeinsatz zwei bis drei Zentimeter hoch Wasser füllen und aufkochen. Brokkoli-Röschen in den Siebeinsatz legen und über Dampf acht Minuten garen.

3. Quark, Ricotta, zwei Eier, Zitronensaft, einen halben Teelöffel Salz und eine Prise Pfeffer in eine Schüssel geben. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, grob hacken und zufügen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken, ebenfalls zugeben und alles verrühren. Diese Käsecreme auf den Teigboden streichen. Die abgetropften Brokkoliröschen mit den Stielen nach unten nebeneinander darauf legen. 4. Das letzte Ei mit Sahne, einer Prise Salz und Muskat verquirlen, über die Tarte verteilen. Diese auf der zweituntersten Schiene des Backofens 25 Minuten backen. Tarte vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.5 Brokkoli-Lachs-Taschen

| | |
|----------------------|----------------|
| 450 g Tk-Blätterteig | 1 EL Sesamöl |
| 300 g Brokkoli | Cayennepfeffer |
| Salz | 1 Eigelb |
| 150 g Räucherlachs | 2 EL Milch |
| 1 Ei | |

Blätterteig auftauen lassen. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dann in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lachs in Streifen teilen. Ei verquirlen und mit Sesamöl, Salz sowie Cayennepfeffer mischen. Lachs, Brokkoli zufügen. Blätterteigscheiben leicht ausrollen. 12 Kreise (Ø 8 cm) ausstechen und die Hälfte davon mit der Lachs- Brokkoli-Mischung belegen. Die anderen 6 Kreise als Deckel darauflegen. An den Rändern gut andrücken und mit einer Gabel fest einkerben. Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Taschen damit bestreichen, ca. 25 Min. backen.

Mengenangabe: 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

pro Stück: 400 kcal; E 11 g, F 30 g, KH 22 g

11.6 Brokkoli-Lasagne mit Schinken

| | |
|----------------------------|---|
| 650 g Brokkoli | 200 g gekochter Schinken in dickeren Scheiben |
| 50 g Butter oder Margarine | |
| 50 g Mehl | 150 g Gouda-Käse |
| 600 ml Milch | 8 Lasagneplatten (à 16 g) |
| 200 ml Gemüsebrühe | Fett für die Form |
| Salz, Pfeffer | |

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Brokkoliröschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen, Mehl aufstäuben und darin kurz anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. 1/4 der Soße beiseitestellen. Brokkoli in die restliche heiße Soße geben. Schinken in grobe Würfel schneiden. Käse reiben.

Hälfte der Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (ca. 24 x 34 cm) geben. Nacheinander 4 Lasagneplatten, Brokkoli-Mischung, Schinken und 4 Lasagneplatten einschichten. Obere Nudelschicht mit der beiseitegestellten Soße begießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 25 Minuten backen. Lasagne herausnehmen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Kochen und Backen: ca. 35 Min.

pro Person ca.: 580 kcal / 2430 kJ; E 34 g, F 29 g, KH 46 g

11.7 Brokkoli-Lauch-Quiche

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| <i>Teig:</i> | 1 Paradeiser |
| 300 g glattes Mehl | 150 g Mager-Joghurt |
| 1 Pkg. Trockengerst | 2 Eier (Größe M) |
| 1 TL Salz | 30 g Emmentaler (fein geraspelt) |
| 50 g weiche Butter | Salz |
| 125 ml lauwarmes Wasser | Pfeffer |
| <i>Fülle:</i> | Thymian |
| 300 g Brokkoli | Muskatnuss |
| 400 g Lauch | Butter und |
| 1 roter Paprika | Knoblauchzehen |

Mehl, Germ, Salz, Butter und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zudecken und ca. 1 Stunde gehen lassen. Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Lauch halbieren, quer in ca. 3-mm-Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Paradeiser 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Paradeiser vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter schmelzen, Lauch darin hell anschwitzen. Vom Herd nehmen. Joghurt mit Eiern, Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss verquirlen. Backrohr auf 220° C vorheizen. Springform (Ø 24 cm) mit Butter austreichen. Den Teig dünn ausrollen, Springform damit so auslegen, dass rundum ein ca. 1,5 cm hoher Rand entsteht. Lauch und Brokkoli in der Form verteilen und mit der Joghurt-Eiermischung übergießen. Quiche mit Paprika- und Paradeiserstreifen belegen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) die Quiche ca. 30 Min. backen.

Tipp: Den Teig und die fertige Quiche kann man portionsweise einfrieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

zum Rasten ca. 1 Stunde

11.8 Brokkoli-Pasta mit Frischkäse

30 g Bandnudeln

30 g Brokkoli

25 g grüne Bohnen

1-2 Basilikumblätter

2 EL Doppelrahmfrischkäse

2 EL Vollmilch

Nudeln in einem kleinen Topf mit sprudelnd kochendem Wasser etwa 8 Min. garen.

Brokkoli und Bohnen abbrausen, putzen, trockentupfen und klein schneiden. Beides zusammen im Wasserbad ca. 5 Min. dämpfen.

Basilikumblätter abbrausen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden.

Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit den Bohnen, dem Brokkoli, dem Frischkäse, den Basilikumblättchen und der Milch in einen Mixer geben und zu einem feinen Püree verarbeiten. Sofort anrichten.

Tipp: Das Gericht wird fettärmer, wenn Sie Kräuterquark oder Joghurt verwenden

Mengenangabe: 1 Portion

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Portion: 220 kcal; E 11 g, F 7 g, KH 28 g

11.9 Brokkoli-Quark-Torte

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 700 g Brokkoli (frisch oder TK) | 1 EL Senf, mittelscharf |
| 500 g Magerquark | 180 g Gorgonzolakäse |
| 200 g Crème fraîche | Kräutersatz |
| 3 Eier | Pfeffer |
| 3 EL Vollkornweizenmehl | |

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Quark mit Crème fraîche, Eiern, Mehl und Senf verrühren. Zuletzt den kleingeschnittenen Käse unterrühren und kräftig würzen. Die Quarkmasse mit den Brokkoliröschen vermengen und in eine gerettete Springform (Y 24 cm) füllen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen einschieben und backen. Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten Backen: Stufe 2 (180°C) Backzeit: ca. 60 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

11.10 Brokkoli-Quiche

| | |
|-----------------------------|---|
| 200 g Mehl | 3 Eier |
| 150 g Butter oder Margarine | 1/4 l Schlagsahne |
| Salz | 6 Eßlöffel frisch geriebener Parmesankäse |
| 600 g Brokkoli | Pfeffer |
| 1 Zwiebel (50 g) | Muskat |
| 1 TL Öl | 1 Eßlöffel Paniermehl |
| 20 g Walnußkerne | 200 g Kirschtomaten |

1. Mehl, Fett und Salz verkneten. Eine Kugel formen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Stiele kleinschneiden. Beides in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen. Anschließend gut abtropfen lassen.
3. Zwiebelwürfel im heißen Öl andünsten. Zerbröselte Walnußkerne zugeben, unter Rühren kurz bräunen. Eier, Sahne und 4 Eßlöffel Parmesankäse verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Eine flache Tarte- oder Obstkuchenform mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø) einfetten, mit Paniermehl austreuen. Teigkugel in die Mitte legen. Mit den Händen gleichmäßig in die Form drücken.
5. Brokkoli, Walnuß-Zwiebel-Mischung und Kirschtomaten darauf verteilen, Eiersahne darübergießen. Mit restlichem Käse bestreuen, ca. 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.11 Brokkoli-Quiche mit Greyerzer

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 Pkg. TK-Blätterteig (450g) | 1 Ei |
| 500 g Brokkoli | 1 Eigelb |
| Salz | 250 ml Sahne |
| 1 Lauchzwiebel | 100 g geriebener Greyerzer |
| 2 EL Schnittlauchröllchen | Pfeffer |

Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Eine Auflaufform (Ø 26 cm) fetten, mit Mehl bestäuben. Platten übereinander legen, in Größe der Form ausrollen. Form damit auskleiden, einen Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Lauchzwiebel abbrausen, putzen, hacken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schnittlauchröllchen, Brokkoliröschen und Lauchzwiebel mischen. Auf den Blätterteigbodengeben. Ei, Eigelb, Sahne, Käse, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen. Im Ofen in etwa 45 Min. goldgelb backen. Die Quiche schmeckt am besten warm.

Auch lecker: ein Boden aus Mürbeteig.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Backen ca. 45 Min.

pro Person: 820 kcal; E 22 g, F 65 g, KH 40 g

11.12 Brokkoli-Torte

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 250 g Mehl | Mehl zum Ausrollen |
| 1/4 TL Salz | Holland-Butter für die Form |
| 2-3 EL kaltes Wasser | 200 g Holland-Gouda, mittelalt |
| 125 g Holland-Butter | 1/8 l süße Sahne |
| 800 g Brokkoli | 4 Eier |
| Salz | geriebene Muskatnuss |
| 150 g Kasseler Aufschnitt | |

Aus Mehl, Salz, Wasser und Butter nach dem Grundrezept (Seite 190) einen Mürbeteig kneten. In Folie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Brokkoli putzen, die Röschen ablösen, die Stiele schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Röschen und Stiele in reichlich kochendem Salzwasser knapp 5 Minuten blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Kasseler Aufschnitt in kleine Würfel schneiden.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Boden und Rand einer gut gebutterten Quicheform von 26 cm Durchmesser damit auskleiden. Teig einige Male mit einer Gabel einstechen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen 8-12 Minuten vorbacken.

Käse grob reiben. Sahne und Eier verquirlen, mit dem Käse vermischen und mit Muskat abschmecken. Brokkoli auf dem Teig verteilen, mit Kasseler Würfeln bestreuen und mit

der Käse-Sahne-Mischung übergießen. Bei 200°C in 30-35 Minuten zu Ende backen. Die Torte in der Form in vier oder sechs Stücke teilen, auf Teller heben und rasch servieren.

Varianten: Auch Rosenkohl, Porree, Blumenkohl oder eine Brokkoli-Blumenkohl-Mischung eignen sich als Füllung.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

11.13 Brokkoli-Walnuss-Quiche

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <i>Teig:</i> | 2 Schalotten |
| 75 g feines Dinkelmehl | 1 TL Sonnenblumenöl |
| 75 g Weizenmehl (Type 1050) | 2 EL Walnuskerne |
| Jodsalz | 250 ml Milch |
| 1 EL Butter | 2 Eier |
| 3 EL Joghurt | Pfeffer |
| 1 Prise Vollrohrzucker | Muskatnuss |
| 750 g Brokkoli | 100 g Weichkäse aus Rohmilch |

Aus Mehl, Salz, Butter, Joghurt, Zucker und 3 Esslöffeln kaltem Wasser einen Teig kneten und 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen Brokkoli in kleine Röschen teilen, Schalotten pellen und hacken. Beides im heißen Öl andünsten, etwas Wasser hinzufügen und zugedeckt auf kleiner Gasflamme dünsten. Nüsse fein hacken. Eine gefettete Quicheform (Ø 26 cm) mit dem Teig auslegen. Brokkoli abtropfen lassen und mit den Nüssen auf dem Teig verteilen. Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und darüber gießen. Mit Käsescheiben belegen. Die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen schieben und backen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 2 (170 °C)

Backzeit: ca. 45 Minuten

11.14 Brokkolisoupe mit Salami

| | |
|---------------------------------------|--|
| 500 g Brokkoli | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 1 Bd. Petersilie | Salz |
| 1 Chilischote, frische | Pfeffer |
| 3 Schalotten | 1 EL Soßenbinder, eventuell (evtl. mehr) |
| 50 Salami, Italienische (in Scheiben) | <i>Außerdem</i> |
| 5 EL Olivenöl | 400 g Spaghetti |
| 1/4 l Weißwein | |

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Chilischote längs einritzen, Keine und Stielansatz

entfernen. Schote in feine Ringe schneiden.

2. Schalotten abziehen, fein würfeln. Salami eventuell vierteln, im heißen Öl leicht anbraten. Herausnehmen. Schalotten im Bratfett glasig dünsten. Petersilie, Chilischote und Brokkoli zugeben, 2-3 Minuten dünsten. Wein und Brühe angießen, würzen, 10-15 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln kochen. Soße eventuell binden. Gebratene Salami zugeben, kurz erwärmen. Abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.15 Brokkolitorde

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 3 EL Parmesan | 1 kg Brokkoli |
| Muskat | 150 g Schinkenspeck |
| Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Semmelbrösel |
| 1 TL Salz | 2-3 EL Wasser |
| 5 Eier | 1 Ei |
| 150 g Quark | 1/2 TL Salz |
| 3 EL Milch | 100 g Butter |
| 200 g Crème fraîche | 200 g Mehl |
| 2 Knoblauchzehen | |

Aus Mehl, Butter, Salz, Ei und Wasser schnell einen Mürbeteig kneten und kalt stellen. Anschließend den Teig dünn ausrollen und eine Springform damit auslegen. Semmelbrösel über den Teig verteilen. Für den Belag Schinkenspeck in Streifen schneiden, leicht anbraten und auf dem Tortenboden verteilen. Brokkoli putzen, waschen und in siedendem Wasser kurz angaren, abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Knoblauchzehen pressen, mit Crème fraîche, Milch, Quark, Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 EL Parmesan verrühren und über die Brokkoliröschen gießen. Mit restlichem Parmesan bestreuen und ca. 40 Minuten bei 220° C backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, evtl. nach der halben Backzeit die Temperatur auf 175° C zurückschalten.

Mengenangabe: 12

Zubereitungszeit (in Min.): 70

11.16 Brokkolitorde mit gekochtem Schinken

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 750 g Brokkoli | 1 Prise Zucker |
| Salz | 125 ml Sahne |
| 1/2 TL Knoblauchgewürz | 50 g geriebener Parmesan |
| 250 g Mehl | weißer Pfeffer |
| 125 g Butter | 200 g gekochter Schinken |
| 5 Eier | |

Brokkoli putzen, abbrausen und in kleine Röschen teilen. In 1/2 l Salzwasser mit Knoblauchgewürz etwa 5 Min. garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Aus Mehl, Butter, 1 Ei, je 1 Prise Salz und Zucker einen Knetteig herstellen. Dünn ausrollen und in eine Springform geben, dabei einen Rand formen. Ca. 10 Min. vorbacken. Sahne mit übrigen Eiern und Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken würfeln.

Brokkoli auf dem Tortenboden verteilen, Schinkenwürfel darüber streuen. Mit der Eier-Sahne-Mischung begießen und im Ofen etwa 20 Min. backen. Sofort heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 820 kcal; E 37 g, F 51 g, KH 50 g

11.17 Calzone mit Broccoli

Für den Teig:

400 g Mehl

0.75 TL Salz

0.75 Würfel Hefe (30 g)

0.25 l Wasser lauwarmes

3 EL Olivenöl

Für die Füllung:

2 kg Broccoli

Salz

12 Oliven schwarze

200 g Salami

2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

1 Ei

1 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 EL Parmesan, frisch gerieben

Olivenöl Für das Backblech:

Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Broccoliröschen in Salzwasser knapp bissfest garen (die Stiele anderweitig verwenden). Dann abkühlen lassen.
3. Die Oliven entkernen und grob zerkleinern. Die Salami klein würfeln. Die Knoblauchzehen fein hacken und in der Butter bei schwacher Hitze anbraten (nicht bräunen lassen). Das Ei trennen.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Broccoli mit den vorbereiteten Zutaten, dem Knoblauch, dem Öl, etwas Pfeffer und dem Parmesan mischen. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech zur Hälfte mit der Füllung belegen (einen schmalen Rand freilassen). Den Rand mit dem Eiweiß bestreichen und die freie Hälfte über die Füllung klappen. Den Rand gut fest drücken. Die Oberseite mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Den Calzone noch etwa 10 Minuten quellen lassen, dann im Backofen (unten) 25 - 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Ruhezeit 60 Minuten
4000 kJ

11.18 Conchiglie mit Broccoli

| | |
|--------------------|--------------------|
| 350 g Conchiglie | 3 Knoblauchzehen |
| 1 kg Broccoli | 1 Prise Muskatnuss |
| 300 g Bratwurst | 4 EL Olivenöl |
| 40 g Pinienkerne | Salz |
| 1 scharfe Peperoni | |

1. Den Broccoli waschen und die Röschen zerteilen. Die Röschen nochmals waschen und größere Strünke entfernen. In kochendem Salzwasser die Röschen zehn Minuten garen, bis sie weich werden. Abgießen und das Kochwasser beiseite stellen.
2. Die Bratwurst pellen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheibchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldgelb braten, dann entfernen. Die Bratwurst und die Peperoni in die Pfanne geben.
3. Die Bratwurstscheiben goldgelb braten, dann die Broccoliröschen dazugeben. Mit einem Holzlöffel vorsichtig umrühren und weitere fünf Minuten garen.
4. Das Kochwasser der Broccoli erneut aufkochen und die Nudeln al dente kochen. Eine Kelle des Kochwassers in die Pfanne geben.
5. Die Pinienkerne im Grill des Backofens anrösten. Die Nudeln abgießen und in die Pfanne zu der Soße geben. Unter Rühren vier Minuten bei starker Hitze ziehen lassen. Mit Pinienkernen bestreuen, mit Muskatnuss würzen, umrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

11.19 Gemüse-Lasagne mit Brokkoli

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 kg Brokkoli | 300 ml Geflügelfond |
| Meersalz | Fleur de sel |
| 2 Schalotten | 3 (à ca. 300 g) Fleischtomaten |
| 1 Knoblauchzehe | aus der Mühle: Pfeffer |
| 4 in Öl eingelegte Sardellenfilets | 400 g Büffel-Mozzarella |
| 40 g getrocknete Tomaten | 250 g Lasagneblätter |
| 1 rote Chilischote | 80 g frisch geriebener Parmesankäse |
| 6 EL Olivenöl | 30 g Butter |
| 2 EL Kapern | |

Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Etwa die Hälfte der Röschen in reichlich kochendem Salzwasser drei bis fünf Minuten bissfest garen. Abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Abgetropfte Sardellen und getrocknete Tomaten grob hacken. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Schalotten, Knoblauch und Chili in drei Esslöffel heißem Öl andünsten. Die rohen Brokkoliröschen, den gewürfelten Brokkolistiel, die Sardellen, die getrockneten Tomaten und die Kapern hinzugeben. 250 Milliliter Fond angießen, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten garen. Die Mischung grob pürieren, gegebenenfalls noch etwas Fond hinzufügen. Mit Fleur de sel abschmecken.

Blütenansätze der Fleischtomaten keilförmig herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella würfeln.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine rechteckige ofenfeste Form fetten und eine Lage Nudelblätter hineingeben. Die Hälfte des Brokkolipürees und der Brokkoliröschen darauf verteilen. Etwa ein Drittel vom Mozzarella darübergeben und mit Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorgang wiederholen. Mit Nudelblättern und Mozzarella abschließen und die Oberfläche der Lasagne mit Parmesankäse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Lasagne auf der zweiten Schiene von unten 25-30 Minuten backen.

Weintipp: Petit Verdot Rosso 2008, Lazio

Mengenangabe: 4 Personen

11.20 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 Pkg. tiefgekühlte Broccoli (300g) | 2 Pkg. Béchamelsoße |
| 200 g grüne Bandnudeln | (für je 1/4 l Flüssigkeit) |
| Salz | 1/4 l Milch |
| 1 EL Öl | 1 Ei |
| 150 g roher geräucherter Schinken | 1 EL Worcestersoße |
| Fett für die Form | 100 g geriebenen Käse |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Broccoli etwa 2 Minuten in kochendem Wasser garen. Gut abtropfen lassen. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser mit dem Öl bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen.

Schinken in breite Streifen schneiden, mit Nudeln und zerkleinerten Broccoli mischen, in eine gefettete Gratinform verteilen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Béchamelsoße nach Packungsanleitung mit der Milch und 1/4 l Wasser zubereiten, mit dem Ei mischen und mit Worcestersoße und Pfeffer würzig abschmecken. Über die Nudeln träufeln, den Käse aufstreuen und bei 250°C (Gas Stufe 5) etwa 10 Minuten goldbraun backen. Kcal 720, kJ

3025

Zeit 45 Minuten**11.21 Lachs-Quiche**

| | |
|------------------|-------------------------|
| <i>Teig:</i> | 250 g Schmand |
| 200 g Weizenmehl | 150 g Bresso-Frischkäse |
| 100 g Sanella | 3 Eier |
| 3 EL Wasser | 250 g Broccoliröschen |
| 1/2 TL Salz | 200 g Lachsabschnitte |
| <i>Belag:</i> | Pfefferkörner |
| | Salz |

Alle Teigzutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten, etwa 1 Stunde ruhen lassen. Schmand, Bresso-Frischkäse und Eier verquirlen. Teig ausrollen und eine eingefettete Quicheform (Ø 26 cm) damit auslegen, am Rand festdrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und vorbacken.

Schaltung: 200-220°, 1. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 15-20 Minuten Broccoliröschen und Lachs auf dem Teig verteilen und die Bresso-Frischkäse-Mischung darübergießen. Weitere 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Portionen**11.22 Linguine mit Brokkoli**

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 Zwiebel | Pfeffer |
| 1 kg Brokkoli | 2 l Wasser |
| 2 EL raffiniertes Olivenöl | 1 TL Salz |
| 1 Pkg. Tomatensoße | 250 g Linguine (dünne Bandnudeln) |
| 350 ml Tomatensaft | 70 g Pecorino-Käse |
| Salz | |

Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden, Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Öl im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebel und Brokkoli andünsten. Tomatensoße nach Anweisung mit Tomatensaft zubereiten, zum Gemüse geben, kurz umrühren und 10-12 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 4-5 (E-Herd auf 1 oder Automatik Kochstelle 5-6) kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wasser und Salz im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) zum Kochen bringen, die Linguine hinzufügen und auf kleinster Flamme des Sparbrenners oder Gaskochzone 0 - 1 (E-Herd auf 0) bissfest garen, abgießen und sofort mit der Soße mischen. Käse darüber reiben.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.23 Makkaroni mit Broccoli

| | |
|-------------------|--|
| 50 g Sultaninen | 500 g Fleischtomaten reife |
| 1 kg Broccoli | 8 EL Olivenöl, kaltgepresst |
| Salz | 50 g Pinienkerne |
| 1 Zwiebel | 400 g Makkaroni |
| 2 Knoblauchzehen | 0.5 Bd. Basilikum |
| 6 Sardellenfilets | 60 g Pecorino (Schafkäse), frisch gerieben |

1. Die Sultaninen etwa 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Den Broccoli putzen. Die Stiele schälen und kreuzweise von unten tief einschneiden. Das Gemüse in Salzwasser knapp 'al dente' kochen. Abgießen und in Röschen teilen.
3. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch durchpressen. Die Sardellenfilets fein wiegen. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, ohne Stielansätze und Kerne fein hacken.
4. Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelringe darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten dazugeben, salzen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Broccoli noch 5 - 10 Minuten zugedeckt in der Sauce ziehen lassen.
5. Das restliche Öl erhitzen. Den Knoblauch darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze braten, dann die Sardellen noch 2 - 3 Minuten mitbraten. Die Sultaninen ausdrücken, mit den Pinienkernen in der Sardellensauce etwa 5 Minuten mitbraten.
6. Die Makkaroni in 4 - 5 cm lange Stücke brechen. In Salzwasser 'al dente' garen. Das Basilikum klein schneiden. Eine Schüssel für die Nudeln vorwärmen. Die Nudeln abtropfen lassen. Zuerst mit der Sardellensauce mischen, dann die heiße Broccoli-Tomaten-Mischung unterheben. Das Basilikum und den Käse darüber streuen. Alles kurz durchrühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

3300 kJ

11.24 Makkaroni-Brokkoli-Auflauf

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 300 g Makkaroni | Pfeffer |
| Salz | 100 g gekochter Schinken am Stück |
| 3 Eier | 500 g Brokkoli |
| 100 ml Milch | 100 g Mais (Dose) |
| 200 ml Tomatensaft | 125 g Mozzarella |

Makkaroni 2-mal durchbrechen und in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

In der Zwischenzeit Eier mit Milch und Tomatensaft verquirlen, kräftig salzen und pfeffern. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Brokkoli abbrausen, putzen, in Röschen teilen und ca. 4 Min. vor Garzeitende zu den Nudeln geben.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nudeln mit Brokkoli sowie Mais abtropfen lassen. Alles mit dem Schinken mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Eier-Tomatensaft-Mischung darübergießen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf den Auflauf legen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.40 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 530 kcal; E 34 g, F 17 g, KH 58 g

11.25 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce

Für den Kuchen: (Kastenform 28 cm)

250 g Makkaroni
1 kg Brokkoli
1 Bd. Basilikum
100 g Deutscher Gouda
(frisch gerieben)
250 g Schlagsahne
3 Eier
edelsüßes Paprikapulver
2 Beete Kresse
Salz

Pfeffer

Backpapier für die Form

Für die Tomatensauce:

1 Ei
1 EL Zitronensaft
100 ml Sonnenblumenöl
150 g Crème fraîche
2 EL Tomatenmark
1 groß. Tomate
Salz
Pfeffer

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen und abschrecken. Brokkoliröschen von den Stielen schneiden, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele wegwerfen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Ein Drittel des Brokkoli in der Schlagsahne pürieren. Eier dazugeben und gut vermengen.

Basilikum waschen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Blättchen fein hacken und mit dem Gouda unter die Brokkoli-Sahne mischen. Mischung kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Makkaroni und Brokkoliröschen abwechselnd in die Kastenform schichten. Den Brokkoli jeweils mit einem Teil der Brokkoli-Sahne begießen. Die letzte Schicht sollen Makkaroni sein. Diese mit der restlichen Sahne übergießen.

Den Kuchen in den kalten Backofen stellen und bei 175 °C etwa 40 Minuten backen. Währenddessen die Tomatensauce zubereiten: Das Ei trennen. Eigelb mit Salz und Zitronensaft cremig aufschlagen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührgerätes unterschlagen bis eine Creme entsteht. Crème fraîche und Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise

Salz steifschlagen und unter die Sauce heben.

Die Tomate waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden und vorsichtig mit der Sauce mischen. Sauce abkühlen lassen.

Nach Ende der Backzeit den Kuchen aus dem Ofen nehmen, Form mit Alufolie verschließen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Makkaroni-Kuchen auf eine Platte stürzen, Backpapier entfernen und in Scheiben schneiden. Mit Kresse dekorieren und dazu die Tomatensauce servieren.

Tipps: Zum Gelingen der mayonnaiseartigen Tomatensauce müssen Ei und Öl die gleiche Temperatur haben. Die Sauce kann vorbereitet werden, dann aber das Eiweiß erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit: 80 Min. (ohne Zeit zum Abkühlen)

Nährwerte pro Portion: 390 kcal / 1632 kJ; E 13 g, F 26 g, KH 25 g

11.26 Mezze Penne mit Broccoli

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| 300 g Mezze Penne | 5 EL geriebener Pecorino |
| 1 kg Broccoli | 5 EL trockener Weißwein |
| 2 Stangen Lauch | 5 EL Olivenöl |
| 1 Zwiebel | 1/2 Glas Gemüsebrühe |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 5 Sardellenfilets in Öl | Pfeffer |

1. Die Zwiebel und den Lauch putzen und waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Beim Broccoli die härteren Stiele und Blätter entfernen und den Rest in Röschen zerteilen. Den Broccoli vier Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und abgießen.

2. In einem Topf zwei EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Lauch, Broccoli, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Wein und Brühe begießen, den Deckel aufsetzen und ca. zwanzig Minuten dünsten.

3. Die Sardellenfilets und den Knoblauch fein hacken und mit einem EL Wasser in einen kleinen Topf geben. Einige Minuten bei schwacher Hitze dünsten, bis die Sardellen vollständig zerkocht sind.

4. Das restliche Öl zu den Sardellen geben und eine Minute weiterkochen. Dann den Broccoli mit zwei Esslöffeln von der Sardellenmischung beträufeln.

5. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln darin al dente kochen. Abgießen und sofort zu dem Broccoli geben. Mit Pecorino bestreuen und mit der restlichen Sardellenmischung würzen. Bei starker Hitze zwei Minuten unter Rühren ziehen lassen. Sofort servieren. Man kann auch tiefgekühlten Broccoli verwenden, da sich Broccoli hervorragend einfrieren lässt.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

11.27 Nudeln an Broccoli-Sauce**BROCCOLI-SAUCE**

1 Broccoli (ca. 400 g)
 1 EL Margarine oder Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 3 dl Gemüsebouillon
 2 dl Rahm
 3 EL Sbrinz, frisch gerieben
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

400 g Nudeln (z.B. Tomaten)
 Salzwasser

GARNITUR

4 EL Haselnüsse, gehackt
 Öl oder Bratbutter zum Braten
 100 g Blumenkohl, in Röschen
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Nudeln

Broccoli-Sauce: Broccoli in Röschen teilen, Stiele schälen (kleines Bild), in Stücke schneiden. Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen. Broccoli zufügen, mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, offen knapp weich garen. Rahm dazugießen, aufkochen, im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgeben. Sbrinz beifügen, Sauce heiß werden lassen, würzen.

Nudeln: im siedenden Salzwasser al dente kochen.

Garnitur: Haselnüsse ohne Fett in der Bratpfanne rösten, herausnehmen. Öl oder Bratbutter in derselben Pfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Blumenkohl beifügen, unter Rühren während ca. 5 Minuten braten, würzen.

Servieren: Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen, in vorgewärmte Teller anrichten. Broccolisauce darübergießen, garnieren, sofort servieren.

DAS JUNI/JULI-MENU aus der vegetarische Küche - Chèvre chaud auf Salat - Nudeln an Broccoli-Sauce - Kirschen-Clafoutis

Mengenangabe: 4 Personen

11.28 Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße

5 g getrockn. Steinpilze
 100 g Broccoli
 100 g Champignons
 1 klein. Zwiebel
 1 TL Öl
 2-3 EL Sahne

1-2 TL Maisstärke
 Salz, schwarzer Pfeffer
 50 g glutenfreie Nudeln (z. B. aus Buchweizen)
 1 EL geriebener Parmesan
 rosa Beeren, evtl. (pfefferähnliches Gewürz)

Steinpilze in 1/8 l lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Pilze putzen, waschen und halbieren bzw. vierteln. Zwiebel schälen und hacken. Öl erhitzen. Pilze und Zwiebel darin braten. Steinpilze mit dem Einweichwasser und Broccoli zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne und Stärke glatt

verrühren. Soße damit binden, würzen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

Nudeln mit der Broccoli-Pilz-Soße anrichten. Mit Parmesan und zerstoßenen rosa Beeren bestreuen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 14 g, F 21 g, KH 37 g

11.29 Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße

| | |
|-----------------------|--------------------|
| 300 g Nudeln | 1/4 l Gemüsebrühe |
| 250 g Brokkoli | 100 g junger Gouda |
| 350 g Möhren | 1/4 l Schlagsahne |
| 20 g Butter/Margarine | |

Nudeln kochen Gemüse putzen und waschen den Brokkoli in Röschen teilen, die Möhren schneiden die Möhren in heißem Fett ca. 5 Min. dünsten den Brokkoli und die Brühe hinzufügen, ca. 10 Min. garen das Gemüse herausnehmen den geriebenen Käse und die Sahne zur Brühe geben, den Käse darin schmelzen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Soßenbinder binden das Gemüse in die Soße geben die Nudeln mit der Soße vermengen, ggf. nochmals abschmecken

11.30 Nudelpfanne mit Broccoli

| | |
|-------------------------------|---|
| 4 EL Sonnenblumenkerne | 120 g Sahne |
| 800 g Broccoli | 0.75 TL Delikata |
| 150 g Zwiebeln | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 2 EL Olivenöl, kaltgepresst | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 40 g Butter | Meersalz |
| 4 TL Gemüsebrühe gekörnte | 3 EL Petersilie, frisch gehackt |
| 200 g Vollkornmakkaroni kurze | 100 g Parmesan oder Greyerzer, fein geraspelt |
| 3 Knoblauchzehen | |

1. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne unter Wenden goldgelb rösten.

2. Den Broccoli waschen. Die Röschen und die Blätter abtrennen. 2 Handvoll zarte Blätter beiseite legen, die übrigen in breite Streifen schneiden. Die Röschen teilen. Die dicken Stiele schälen, schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln.

3. Das Öl und 20 g Butter in einer großen, tiefen Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten. Die Broccolistiele, die gekörnte Brühe und 200 ml Wasser

hinzufügen. Zugedeckt etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

4. Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsaufschrift kochen. Die Broccoliröschen und die Blätter zu den Stielen in die Pfanne geben und zugedeckt in etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen.

5. Den Knoblauch in die Sahne pressen, mit dem Delikata, Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

6. Die Nudeln abtropfen lassen und mit der restlichen Butter zum Gemüse geben. Von der Kochstelle nehmen. Die restlichen Broccoliblättchen in feine Streifen schneiden und mit der gewürzten Sahne, der Petersilie und dem Käse unter die Nudeln mischen. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Dazu schmeckt Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2500 kJ

11.31 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli

| | |
|---|---------------------------------|
| 400 g TK-Riesengarnelen (roh, ungeschält) | 15 g frischer Ingwer |
| 600 g Brokkoli | 1 klein. Chilischote |
| 400 g Gabelspaghetti | 1 Bd. Koriandergrün, evtl. mehr |
| etwas Salz | 2 EL ungeschälte Sesamsaat |
| 1 Bd. Lauchzwiebeln | 2 EL öl |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL dunkles Sesamöl |

Brokkoli in Röschen zerteilen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben und aufkochen. Zusammen fertig garen.

Garnelen aus der Schale brechen, das Schwanzende an Garnelen lassen. Darmfaden entfernen.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chilischote fein würfeln. Haushaltshandschuhe tragen oder danach die Hände waschen! Koriandergrün mit zarten Stielen hacken.

Wok oder Pfanne erhitzen. Sesam ohne Fett leicht rösten. Sesam herausnehmen, beiseite stellen.

Wok stark erhitzen. Öl zugeben, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Garnelen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Hitze reduzieren.

Sesamöl und Brokkoli-Nudel-Mischung zugeben, salzen und alles gut durchmischen. Sesam und Koriandergrün über die Nudeln streuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

11.32 Orecchiette con broccoli

| | |
|---|-------------------------|
| 150 g Frühstücksspeck-Tranchen, in Streifen | 125 g Mascarpone |
| 300-400 g Orecchiette | 1/4 TL Salz |
| siedendes Salzwasser | Pfeffer aus der Mühle |
| 600 g Brokkoli, in Röschen | 1/2 EL Majoranblättchen |

Vorbereiten: Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

Zubereiten: Teigwaren im siedenden Salzwasser ca. 7 Min. kochen. Brokkoli begeben, beides al dente kochen, abgießen, ohne abzutropfen wieder in die Pfanne zurückgeben. Mascarpone und Gewürze beifügen, sorgfältig mischen, bis der Frischkäse geschmolzen ist.

Servieren: Teigwaren auf vorgewärmten Tellern verteilen, Speck und Majoran darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.33 Orecchiette mit Broccoli

| | |
|-----------------------|-----------------|
| 400 g Broccoli | 1 Knoblauchzehe |
| 250 g Weißmehl | 1.5 dl Olivenöl |
| 100 g Hartweizengrieß | Salz |
| 1 Peperoncino | |

200 g Mehl mit dem Grieß, einer Prise Salz und lauwarmem Wasser zu einem brotartigähnlichen Teig verarbeiten.

Auf einem mit Mehl bestäubten Brett aus dem Teig kleine Zylinder mit einem Durchmesser von ca., 2 cm formen. Davon kleine Stückchen abschneiden, Gleichzeitig mit dem Messer die Stückchen über das Brett ziehen. Am Schluss über den Daumen streifen um die typische Orecchietta-Form zu erreichen, Einen Zylinder nach dem anderen verarbeiten. Den Rest des Teiges inzwischen mit einem Tuch zudecken, damit er nicht austrocknet.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Broccoli waschen. Wenn das Wasser kocht, salzen und Orecchiette zugeben. Ca. 10 Minuten kochen lassen, dann die Broccoli zugeben. Für 5 Minuten zusammen weiterkochen lassen.

Öl in einer Pfanne wärmen und Knoblauch und Peperoncino darin rösten.

Orecchiette und Broccoli abgießen. Knoblauch und Peperoncino aus dem Öl entfernen. Öl über die Orecchiette gießen. Gut mischen und servieren.

Empfohlener Wein Piave Verduzzo

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 1 Stunde 45 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Pro Person: 1645 kcal

11.34 Orecchiette mit Broccoli

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 400 g Orecchiette | 2 Knoblauchzehen |
| 400 g Broccoli | 4 EL Olivenöl |
| 2 Sardellenfilets in Öl eingelegt | 1 Peperoncino, grob zerkleinert |

Broccoliröschen unter fließendem Wasser reinigen und zusammen mit den Nudeln in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das Olivenöl mit dem zerdrückten Knoblauch und den Sardellen solange erhitzen bis diese sich aufgelöst haben. Peperoncino dazugeben.

Gemüsenudeln abgießen, und mit der Soße vermischen. In der Pfanne zu Tisch bringen und servieren.

Dazu empfehlen wir 'San Severo'. Ein Weißwein aus der Puglia-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

11.35 Orecchiette mit Broccoli

| | |
|-----------------------|-----------------|
| 400 g Broccoli | 1 Knoblauchzehe |
| 250 g Weißmehl | 1.5 dl Olivenöl |
| 100 g Hartweizengrieß | Salz |
| 1 Peperoncino | |

200 g Mehl mit dem Grieß, einer Prise Salz und lauwarmem Wasser zu einem brotartigähnlichen Teig verarbeiten.

Auf einem mit Mehl bestäubten Brett aus dem Teig kleine Zylinder mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen. Davon kleine Stückchen abschneiden, Gleichzeitig mit dem Messer die Stückchen über das Brett ziehen. Am Schluss über den Daumen streifen um die typische Orecchietta-Form zu erreichen, Einen Zylinder nach dem anderen verarbeiten. Den Rest des Teiges inzwischen mit einem Tuch zudecken, damit er nicht austrocknet.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Broccoli waschen. Wenn das Wasser kocht, salzen und Orecchiette zugeben. Ca. 10 Minuten kochen lassen, dann die Broccoli zugeben. Für 5 Minuten zusammen weiterkochen lassen.

Öl in einer Pfanne wärmen und Knoblauch und Peperoncino darin rösten.

Orecchiette und Broccoli abgießen. Knoblauch und Peperoncino aus dem Öl entfernen. Öl über die Orecchiette gießen. Gut mischen und servieren.

Empfohlener Wein Piave Verduzzo

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung: 1 Stunde 45 Minuten

pro Person: 1645 kcal

11.36 Penne mit Brokkoli

| | |
|---|---------------------------------------|
| 200 g Brokkoli | 250 g Penne |
| 2 Knoblauchzehen | 50 ml Olivenöl |
| 75 g getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas) | Pfeffer |
| Salz | 50 g Parmesan |
| | einige Basilikumblätter zum Garnieren |

Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Den Knoblauch abziehen, die Tomaten abtropfen lassen, beides hacken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Röschen herausheben, abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

Die Penne abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit den Brokkoliröschen mischen. Olivenöl, Knoblauch und Tomaten unterheben. Alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf 4 vorgewärmten Teller anrichten, Parmesan darüber hobeln. Mit den Basilikumblättchen garnieren und servieren.

Extra-Tipp Noch mehr Würze bekommt das Gericht, wenn Sie den Knoblauch und die getrockneten Tomaten mit einer gehackten Chilischote zuerst im Olivenöl andünsten, bevor Sie sie unter die Nudeln heben.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Person: 840 kcal; E 32 g, F 35 g, KH 97 g

11.37 Pizza verde

TEIG

180 g Mehl
 1/2 TL Salz
 1/4 Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
 1/2 TL Rohrzucker
 1 EL Kürbiskern- oder anderes Öl
 1 dl lauwarmes Wasser
 1 EL Zitronenmelissenblätter, fein gehackt

BELAG

400 g Brokkoli
 1/2 TL Salz
 1 groß. Tomate, in Scheiben
 1 dl fertige Tomatensoße
 200 g Pouletbrüstli, in Streifen
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Restliche Zutaten bis und mit Zitronenmelissenblätter begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. aufgehen lassen.

Belag: Brokkoli in Röschen teilen, Stiele in dünne Scheiben schneiden, im Dämpfkorbchen ca. 7 Min. knapp weich garen, würzen.

Formen: Teig ca. 5 mm dick rund auswallen, auf das gefettete Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Tomatenscheiben darauf verteilen, Teig nochmals ca. 10 Min. aufgehen lassen.

Vorbacken: Ca. 10 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Tomatensoße auf die Pizza geben, den Brokkoli und die Pouletstreifen darauf verteilen, würzen.

Fertigbacken: Ca. 10 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 28 cm 0

Vor- und Zubereiten: ca. 1 Std.

Aufgehen lassen: ca. 40 Min.

Backen: ca. 20 Min.

11.38 Safranwähe mit Broccoli

| | |
|---|---------------------|
| 500 g Broccoli, in Röschen | <i>Guss</i> |
| Wasser, siedend | 1/2 dl Milch |
| 1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm 0) | 250 g Halbfettquark |
| 3 EL Paniermehl | 3 Eier |
| 300 g fest kochende Kartoffeln, | 1 TL Salz |
| geschält, grob gerieben | wenig Pfeffer |
| 3/4 TL Salz | 1 Briefchen Safran |
| | 1/4 TL Salz |

Broccoli ca. 4 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz kalt abspülen, abtropfen, beiseite stellen. Teig in die vorbereitete Form legen (siehe «Gewusst wie»). Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl auf dem Teigboden verteilen. Kartoffeln salzen, auf dem Teigboden verteilen.

Guss: Milch und alle Zutaten bis und mit Safran gut verrühren, über die Kartoffeln gießen. Broccoliröschen leicht hineindrücken, Wähe salzen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Mit Alufolie bedecken und ca. 10 Min. fertig backen.

Schneller gehts: mit tiefgekühlten Broccoliröschen. Broccoli zuerst auftauen und abtropfen.

Gewusst wie: Teig zusammenfalten und in der Form wieder auseinanderfalten. So behält er beim Transport die Form.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 28 cm 0, mit Backpapier belegt

Backen: ca. 45 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 469 kcal / 1961 kJ; E 22 g, F 20 g, KH 51 g

11.39 Spaghetti mit Broccoli

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 350 g Spaghetti | 4 EL Olivenöl |
| 800 g Broccoli | 3 EL geriebener Pecorino |
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL geriebener Parmesan |
| 1 Zwiebel | frischer Majoran |
| 3 EL Pinienkerne | Salz |
| 1 getrocknete scharfe rote Peperoni | Pfeffer |

1. Broccoli putzen, waschen und abtrocknen, die Röschen abschneiden und nur diese weiterverwenden. Wasser in einer Kasserolle aufkochen, salzen und den Broccoli zehn Minuten darin garen. Abgießen und unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und trockentupfen.
2. Die Zwiebel abziehen und zusammen mit dem Majoran hacken. Den Knoblauch abziehen und etwas zerdrücken. Die getrocknete Peperoni grob zerstoßen.
3. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel, Majoran, Knoblauch, und Peperoni mit Öl bei schwacher Hitze anbraten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Den Knoblauch entfernen und die Broccoliröschen zugeben. Drei Minuten ziehen lassen, dann die Pinienkerne hinzufügen.
4. Die Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen, dabei eine Suppenkelle des Kochwassers aufheben. Die Nudeln zu den Broccoli in die Pfanne geben und mit der Hälfte des Parmesans und des Pecorino bestreuen.
5. Gut mischen und dabei das verwahrte Kochwasser hinzugeben. Zwei Minuten bei starker Hitze ziehen lassen.
6. In einer Schüssel den restlichen Parmesan und Pecorino mischen. Nudeln vom Herd nehmen und mit der Käsemischung bestreuen. Ohne nochmaliges Umrühren sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

11.40 Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen und Peperoni

| | |
|------------------|-------------------------|
| 350 g Spaghetti | 2 Knoblauchzehen |
| 400 g Broccoli | 1 rote scharfe Peperoni |
| 6 EL Pinienkerne | Salz |
| 6 EL Olivenöl | |

Broccoli putzen und waschen. Abtropfen lassen und in Röschen zerteilen. Knoblauch abziehen und in Scheibchen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch anbraten, bis er beginnt, braun zu werden. Dann Pinienkerne und zerbröselte Peperoni zugeben und ziehen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti ins Wasser geben und fünf Minuten vor dem Abgießen die Broccoliröschen zugeben. Nudeln und Broccoli abgießen. Nudeln in eine Schüssel geben und mit der Soße aus Pinienkernen und Knoblauch anmachen. Gründlich umrühren und auf vier tiefe Teller verteilen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Empfohlener Wein Montefalco bianco

11.41 Spaghetti mit Brokkolisoße

| | |
|---------------------------|--------------------|
| 3 EL gehobelte Haselnüsse | 120 ml Gemüsebrühe |
| 400 g Brokkoli | Salz, Pfeffer |
| 1 Schalotte | Muskat |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Zitronensaft |
| 1 EL Butter | 400 g Spaghetti |
| 4 EL Weißwein | 100 g Sahne |

Haselnüsse rösten. Brokkoli abbrausen, putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 3 Min. garen. Abtropfen lassen.

Schalotte sowie Knoblauchzehe abziehen, hacken und in Butter glasig dünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Hälfte Brokkoli zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft würzen und weich dünsten.

Spaghetti bissfest garen. Brokkoli in der Brühe grob pürieren. Sahne unterrühren. Übrigen Brokkoli und die Hälfte der Haselnüsse darin erhitzen. Mit den Spaghetti und den übrigen Nüssen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 540 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 80 g

11.42 Spaghetti mit Gemüsebolognese

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 100 g Schalotten | 100 g Sellerie |
| 5 Knoblauchzehen | 100 g Zucchini |
| 120 g Staudensellerie | 300 g Broccoli |
| 120 g Karotten | 80 g getrocknete Tomaten (in Öl) |

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| 3 EL Olivenöl | Salz |
| 50 g Tomatenmark | Chilipulver |
| 150 ml Weißwein | 100 g Frühlingszwiebeln |
| 400 ml passierte Tomaten | 2 Zweige Basilikum |

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, die Fäden abziehen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Karotten und Sellerie schälen, Zucchini putzen und alles in 3-4 mm große Würfel schneiden. Broccoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die passierten Tomaten zugießen. Staudensellerie, Karotten, Sellerie und Zucchini zugeben und bei milder Hitze 5-6 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Chili würzen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen und in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Broccoliröschen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die getrockneten Tomaten und Frühlingszwiebeln mit dem abgetropften Broccoli zu der Gemüsebolognese geben. 2-3 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter abtupfen und 2/3 unter die Bolognese heben. Bolognese mit gekochten Spaghetti servieren und mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.43 Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 350 g Spaghetti | 2 Becher Sahne |
| 300 g Krebsfleisch aus der Dose | 6 EL geriebener Parmesan |
| 400 g Broccoli | Salz |
| 1 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 40 g Butter | |

Broccoli in Röschen teilen und in leicht gesalzenes Wasser legen. Krebsfleisch klein schneiden, Panzerreste entfernen.

In einer Pfanne Butter zerlassen und Knoblauchzehe anbraten. Das Krebsfleisch und die Sahne zugeben und bei schwacher Hitze rühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti darin garen. Vier Minuten vor Ende der Garzeit, die Broccoliröschen zugeben.

Spaghetti und Broccoli abgießen, solange beides noch Biss hat und in die Pfanne zu der Soße geben. Kurz bei starker Hitze ziehen lassen, dann mit Parmesan und Pfeffer bestreuen und auf einer Servierplatte sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten**Empfohlener Wein** Soave**11.44 Spaghettipäckchen mit mariniertem Broccoli***Marinierter Broccoli:*

1 kg Broccoli
 180 g Möhren
 120 ml Balsamessig
 240 ml Limonenöl
 1 Eigelb
 Salz
 Pfeffer
 1 Prise Zucker

Spaghettipäckchen:

1 klein. Dose Tomatenwürfel (ca. 300 g)
 120 ml Olivenöl
 2 klein. getrocknete Peperonischoten
 480 g Spaghetti
 600 g Tomaten
 360 g schwarze Oliven (entsteint)
 1 Bd. glatte Petersilie
 Salz
 Pfeffer

Marinierter Broccoli: Den Broccoli waschen, putzen, in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Die Möhren waschen, schälen, längs je nach Dicke 4 - 6 mal einkerben und dann in dünne Scheiben hobeln. Aus Balsamessig, Limonenöl, Eigelb, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen und das Gemüse darin etwa 30 Minuten marinieren.

Spaghettipäckchen: Die Tomatenwürfel aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen, die Tomatenstücke zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Peperoni fein hacken und mit Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben, nochmals 10 Minuten köcheln lassen, dann kaltstellen. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser knapp al dente kochen, gut abtropfen lassen.

Die frischen Tomaten etwa 2 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Backofen auf 190 °C (Gas Stufe 3) vorheizen. 6 große Stücke Pergamentpapier gut mit Öl bepinseln. Die Spaghetti mit der Sauce, den Tomatenstücken, den Oliven und dem restlichen Olivenöl vermengen und in 6 Portionen teilen. Jede Portion auf ein Stück Pergamentpapier setzen, das Papier zu Päckchen gut verschließen. Die Päckchen im vorgeheizten Ofen 15 - 18 Minuten backen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Anrichten: Auf jeden Teller ein Spaghettipäckchen geben, aufschneiden und mit Petersilie bestreuen. Das marinierte Gemüse dekorativ um die Päckchen verteilen.

Tipps: Marinierzeit ca. 30 Min.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Nährwerte pro Portion: 1132 kcal / 4752 kJ; E 20 g, F 84 g, KH 76 g

11.45 Vegetarische Spaghetti

| | |
|--------------------------|----------------|
| 350 g Spaghetti | 2 EL Olivenöl |
| 200 g Kartoffeln | 1 Stück Butter |
| 200 g Broccoli | Salz |
| 1 Zwiebel | Pfeffer |
| 6 EL geriebener Pecorino | |

Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebel anbraten. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Broccoli waschen und in Röschen zerteilen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti, Kartoffel und Broccoli al dente garen und abgießen. Alles zusammen in die Pfanne mit der Zwiebel geben und kurz ziehen lassen.

Mit Butter und Pecorino überziehen. Großzügig pfeffern, umrühren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Chardonnay trentino

12 Pasteten, Terrinen

12.1 Broccoli-Tarte

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1 Pkg. Blätterteig (TK, 300 g) | 75 g Parmesan, gerieben |
| 500 g Broccoli | 3 Eier (Gew.-Kl. 2) |
| 150 g Salami | Pfeffer aus der Mühle |
| 10 g Butter oder Margarine | Muskatnuß, gemahlen |
| 1/8 l Fleischbrühe (Instant) | Mehl für die Arbeitsfläche |
| 1/4 l Schlagsahne | |

1. Blätterteigscheiben auseinanderlegen und antauen lassen. Broccoli waschen, putzen, in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. 2. Salami würfeln, Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und die Broccolischeiben darin andünsten. Brühe, 1/8 l Schlagsahne und 50 g Parmesan zugeben, unter Rühren einmal aufkochen lassen. 3. Eier mit der restlichen Sahne verquirlen und unter die Käsesauce rühren, mit Pfeffer und Muskat würzen. 4. Blätterteigscheiben aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsplatte auf die Größe einer Tarteform ausrollen (26 cm Y). Teig 5 Minuten ruhen lassen, dann nochmals ausrollen und in die kalt ausgespülte Tarteform legen. Den Teigrand geradeschneiden. 5. Salamiwürfel auf den Teig geben, die Sauce darübergießen. Broccoliröschen gleichmäßig in der Form verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) 20 Minuten auf dem Boden des Backofens backen. Dann die Tarte auf der zweiten Einschubleiste von unten weitere 10 Minuten backen und in der Form auskühlen lassen.

Als Menüvorschlag: Vorspeise: Broccoli-Tarte Hauptspeise: Schellfischfilet mit Sellerie-Möhren-Gemüse Dessert: Aprikosen mit Vanillequark

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

12.2 Broccoliterrine

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| <i>Terrine</i> | 10 -12 Blatt Gelatine |
| 750 g Broccoli | 200 g süße Sahne |
| 6 Stangen Lauch | Butter für die Form |
| 1 EL Zitronensaft | <i>Vinaigrette</i> |
| 1 Prise Salz | 1 EL Dijonsenf |
| frisch gemahlener Pfeffer | 1 TL Tomatenmark |
| frisch geriebene Muskatnuss | |

| | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 fein gehackte Schalotte | 1 Prise Cheyennepfeffer |
| 3 -4 EL Weißweinessig | 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer |
| 3 -4 EL Sonnenblumenöl | 3 TL Schnittlauchröllchen |
| 2 -3 EL Gemüsekochwasser | |

Für ein kaltes Büfett ideal oder auch als Vorspeise, die gut vorbereitet werden kann.

Broccoli in Röschen teilen. in wenig Salzwasser weich dämpfen. Lauch putzen, die äußeren grünen Blätter entfernen. Auf die Länge der Kastenform (ca. 25 cm) zurechtschneiden. Lauch in Salzwasser 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Etwas Gemüsekochwasser beiseite stellen.

Broccoli mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen. Sahne in einem Topf langsam aufkochen. Topf von der heißen Kochstelle ziehen. Gut ausgepresste Gelatine darin auflösen, dann unter das Püree rühren.

Die beschichtete oder gläserne Kastenform gut einfetten. Die Hälfte des Gemüsepürees hineingeben und glatt streichen. Die Hälfte der Lauchstangen auf dem Püree verteilen und pfeffern. Mit einer dünnen Schicht Püree bedecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Restliche Lauchstangen verteilen, pfeffern und den Rest des Pürees einfüllen. Form über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren Terrine kurz in heißes Wasser tauchen, auf eine Platte stellen und in Scheiben schneiden. Oder auf Teller verteilen und mit der Vinaigrette anrichten.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren. Sie muss leicht scharf schmecken.

Mengenangabe: 6 Portionen

80 kcal

12.3 Feine Brokkoli-Tilsiter-Terrine

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1/2 Zitrone, Saft von | 200 g Crème fraîche |
| Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer | 3 Eigelb |
| 1 Knoblauchzehe | 2 frische, Eier |
| Butter für die Backform | 1 kg Brokkoli |
| 200 g Tilsiter | |

Den Brokkoli putzen. Dabei schöne kleine Röschen für die Einlage zurückbehalten. Den restlichen Brokkoli samt Stielen in kräftig gesalzenem Wasser weich kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Im selben Kochwasser die kleinen Röschen blanchieren und ebenfalls kalt abschrecken. Das Gemüse mit dem Pürierstab zerkleinern, mit den Eiern, den Eigelb und der Crème fraîche verrühren. Den Tilsiter in kleine Würfel schneiden und mit den Brokkoli-Röschen unter das Gemüse-Eier-Püree heben. Die Masse mit fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. In eine gebutterte feuerfeste Form füllen und im Backofen in einem Wasserbad bei 160 °C (Gas Stufe 1) etwa 50 Minuten backen. Wir reichen dazu ein Gemüse von Schalotten- und

Apfelscheiben, das mit etwas Zucker und wenig Rotwein gedünstet wurde. Dazu passt ein feuriger Frühburgunder oder ein frischer Trollinger.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 70

532 kcal / 0 kJ

12.4 Gemüse-Terrine mit Schinken

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 Paprikaschote kleine, gelbe | Salz |
| 300 g Broccoli | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| Salz | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Dose(n) Kidneybohnen (400 g) | <i>Für die Sauce:</i> |
| 250 g gekochter Schinken in dicken Scheiben | 200 g Crème fraîche |
| 12 Blatt Gelatine weiße | 150 g Vollmilch-Joghurt |
| 800 ml Wildfond, ersatzweise gute Gemüsebrühe | 2.5 EL Mangochutney (aus dem Glas) |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen, dabei die Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel in feine Streifen schneiden.
2. Den Broccoli putzen und waschen, Stiele und Röschen voneinander trennen. Die Stiele schälen, in wenig Salzwasser geben und gut zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten, dann die Röschen dazugeben, alles noch etwa 5 Minuten dünsten. Kalt abbrausen, gut abtropfen lassen.
3. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Den gekochten Schinken und den Kasseler-Aufschnitt mit einem Schinkenmesser klein würfeln, dabei die Fettränder entfernen.
4. Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Etwas von dem Fond erhitzen, die Gelatine tropfnass darin auflösen, dann mit dem übrigen Fond verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft sehr würzig abschmecken.
5. Etwas Fond in eine Form (etwa 1,5 l Inhalt) gießen und im Kühlschrank erstarren lassen.
6. Einige Zutaten darauf arrangieren - sie bilden später die Oberfläche. Etwas Fond angießen, erneut im Kühlschrank erstarren lassen.
7. Die übrigen Zutaten mischen, in die Form füllen, den restlichen Fond angießen. Über Nacht im Kühlschrank gelieren lassen.
8. Am nächsten Morgen die Form kurz in warmes Wasser stellen, dann auf eine Platte stürzen. In einem Schüsselchen die Crème fraîche mit dem Joghurt und dem Mangochutney verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Gemüseterrine servieren.

Mengenangabe: 10 Min Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Gelierzeit 480 Minuten

1100 kJ

12.5 Puten-Terrine mit Broccoli

500 g Putenbrustfilet
500 g Broccoli
Salz
2 Eier

250 g Sahne kalte
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
Öl Für die Form:

1. Das Putenbrustfilet sorgfältig häuten. Kalt abbrausen, trockentupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen oder im Mixer pürieren. Die Farce zugedeckt kalt stellen.
2. Den Broccoli putzen, waschen und in einzelne Röschen teilen. Zugedeckt in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten dünsten, anschließend gut abtropfen lassen. Einige schöne kleine Röschen beiseite legen, den übrigen Broccoli klein würfeln.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen. Eine Terrinenform mit Deckel (1 Liter Inhalt) gründlich mit Öl austreichen.
4. Die Putenfleischfarce im Mixer mit den Eiern und der Sahne gründlich vermengen, die Farce mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.
5. Von der Farce etwas weniger als die Hälfte abnehmen und mit dem gewürfelten Broccoli vermischen. Von der restlichen Farce etwa zwei Drittel in die Terrinenform geben, am Boden und an den Seiten verteilen.
6. Die Hälfte der mit Broccoli gemischten Farce in die Mitte füllen, die Broccoliröschen darauf arrangieren, die zweite Hälfte der Broccolifarce darüber verteilen. Das Ganze mit dem restlichen Drittel der hellen Putenfarce bedecken.
7. Die Terrinenform mehrmals vorsichtig auf den Tisch klopfen, damit sich die Masse gut verteilt und keine Luftbläschen bleiben. Die Form mit dem Deckel oder mit gefetteter Alufolie abdecken und in einen großen Bräter stellen. So viel kochendheißes Wasser angießen, dass die Form zu zwei Dritteln darin steht.
8. Die Terrine im Backofen (Mitte) etwa 1 1/4 Stunden garen. Herausnehmen und über Nacht kühl stellen. Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen, die Terrine auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.

Mengenangabe: 12 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

Kühlzeit 480 Minuten

550 kJ

13 Reisgerichte

13.1 Broccoli-Risotto

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1 kl. Zwiebel | 75 ml Sahne |
| 1/2 Knoblauchzehe | 50 g Sbrinz, frisch geriebener, (oder anderer Käse) |
| 1 EL Olivenöl | Salz |
| 150 g Risottoreis (z. B. Arborio) | Pfeffer |
| 250 g Broccoli | |
| 600 ml Hühnerbrühe (Instant) | |

Zwiebel und Knoblauch sehr feinkwürflig schneiden, in Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 hellgelb dünsten. Den gewaschenen und wieder gut getrockneten Reis dazugeben, kurz mit andünsten. Gewaschenen Broccoli in kleine Röschen und Stücke schneiden, zum Reis geben. Nach und nach Brühe angießen, den Risotto unter öfterem Rühren ca. 15 Minuten al dente (noch mit Biß) garen. Sahne und geriebenen Käse unter den Reis ziehen, mit Salz und reichlich frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer würzen. Heiß servieren.

Eine einfache Mahlzeit, evtl. Salat dazu essen oder 'Kurzgebratenes' dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

1205 kcal / 5047 kJ; E 35 g, F 53 g, KH 139 g

14 Salate

14.1 Boccolisalat

| | |
|---|-----------------------|
| 500 g Broccoli | Pfeffer aus der Mühle |
| Salzwasser | 1 TL Senf |
| einige Löwenzahn- oder Catalognablätter | 2 EL Essig oder |
| <i>Sauce</i> | 1/2 EL Sherry-Essig |
| 1/2 TL Salz | 4 EL Öl |

Broccoliröschen abschneiden, zur Seite legen. Die Strünke ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten köcheln, dann Röschen zugeben und während ca. 8 Minuten weich köcheln. Abtropfen lassen, Strünke in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Mit den Röschen auf Teller oder in Schüssel geben.

Für die Sauce alle Zutaten gut mischen. Über den noch lauwarmen Broccoli verteilen. Kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren Löwenzahn- oder Catalognablätter daruntermischen.

14.2 Broccoli-Schwarzwurzel-Salat

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 400-500 g Broccoli | Zucker |
| 500 g Schwarzwurzeln | 1 klein. Kopf Radicchio |
| 6 EL Essig oder | etwas Schnittlauch |
| 1 1/2 EL Essig-Essenz (25%), ca. | 2 EL Öl |
| Mehl | 2 EL magere Schinkenwürfel |
| Salz, Pfeffer | |

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Schwarzwurzeln waschen, schälen. Sofort in Essig-Mehl- Wasser (mit 4 EL Essig oder 1 EL Essig-Essenz und ca. 1 EL Mehl) legen. Schwarzwurzeln halbieren und in ca. 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten. Nach ca. 12 Minuten Broccoli zugeben. Gemüse herausnehmen, abkühlen. 3-4 EL Fond aufheben.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Schwarzwurzeln in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Essig (1/2 EL Essig-Essenz), Fond, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Gemüse und Radicchio anrichten. Schinken, Marinade und Schnittlauch darüber verteilen. Dazu passt Baguette.

Tipp: Geschälte Schwarzwurzeln werden nicht braun, wenn man sie gleich in Essig-Mehl-Wasser legt.

Menü des Monats: - Broccoli-Schwarzwurzel-Salat - Rouladen-Auflauf mit Rosenkohl - Früchte-Teller mit Aprikosen-Joghurt

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca.: 140 kcal / 580 kJ; E 5 g, F 8 g, KH 12 g

14.3 Brokkoli-Mandel-Salat

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 500 g Brokkoli | 1 TL scharfer Senf |
| Salz | 3 EL Weißweinessig |
| 2 kl rote Zwiebeln | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 200 g kleine, weiße Champignons | 5 EL Öl |
| 1 EL Zitronensaft | 1 EL trockener Weißwein oder |
| 200 g Kirschtomaten | naturtrüber Apfelsaft |
| 2 hart gekochte Eier | 50 g gehäutete Mandeln |

Den Brokkoli in Röschen und Stiele teilen. Die Stiele schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Reichlich kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Den Brokkoli darin etwa 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Eier schälen und halbieren. Die Eiweiße ablösen und würfeln.

Die Eigelbe mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem Senf und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen. Den Wein oder den Apfelsaft einrühren, damit die Soße dünnflüssiger wird.

Die Mandeln ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und etwas abkühlen lassen. Die übrigen Salatzutaten mit der Soße vermengen, in eine Schüssel geben und mit den Mandeln bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.4 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| 250 g Brokkoli | weißer Pfeffer |
| 1 Orange | Salz |
| 2 EL kalt-gepresstes Walnussöl | 100 g Joghurt |
| 1 EL Zitronensaft | 1 rote Zwiebel |
| Ingwerpulver | 2 EL Kokosflocken |

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und kurz blanchieren.

Orange filetieren und in kleine Stücke schneiden. Für die Salatsoße Walnussöl, Zitronensaft, Gewürze, Salz und Joghurt verrühren.

Die rote Zwiebel pellen und würfeln. Mit der Salatsoße unter die Brokkoli-Orangen-Mischung geben. Kokosflocken in einer Pfanne auf großer Gasflamme oder Gaskochzone

12 (E-Herd auf höchster Einstellung) kurz anrösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

14.5 Brokkoli-Spargel-Salat

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| 500 g Stangenspargel | 1/2 Handvoll Kerbel |
| Salz | 1/2 Bd. glatte Petersilie |
| Zucker | 150 g saure Sahne |
| 500 g Brokkoli | Zitronensaft |
| 1 klein. Eisbergsalat | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 125 g Holland-Mai-Gouda | 1/2 Kästchen Kresse |

Spargel waschen, schälen und die Enden 1 cm breit abschneiden. Die Stangen in knapp 5 cm lange Stücke schneiden und in mit Salz und etwas Zucker gewürztem Wasser in etwa 15 Minuten bissfest kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Spargel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen. Brokkoliröschen darin etwa 6 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen, den Käse in feine Stifte schneiden. Kerbel und Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken.

Für das Dressing saure Sahne glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten und Dressing vermischen und auf 4 Teller verteilen. Kresse abspülen und trockenschütteln. Blättchen abschneiden und den Salat damit garnieren.

14.6 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda

| | |
|--------------------------|------------------|
| 300 g Spargel | 4 EL Weinessig |
| 5 g Butter | 3 EL Walnußöl |
| 1/4 l Brühe (Instant) | Pfeffer |
| 600 g Brokkoli | Salz |
| 100 g Tomaten | 1 TL Zucker |
| 400 g Holland-Mai-Gouda, | 2 Schalotten |
| 20 g Pinienkerne | 1 Tablett Kresse |

Spargel schälen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Butter in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Über einem Sieb abgießen, Sud auffangen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele fein würfeln. Im Spargelsud 5 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Sud auffangen. Tomaten und Gouda fein würfeln. Alles auf Tellern anrichten. Pinienkerne leicht anrösten und abgekühlt über den Salat streuen. Aus Essig, Öl, feingewürfelten Schalotten und den Gewürzen ein Dressing rühren und

darübergeben. Den Salat 20 Minuten ziehen lassen und mit Kressesträußchen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.7 Brokkoli-Tomaten-Salat

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Petersilie | 3 Rapsöl |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Senf |
| 1 Gemüsezwiebel | 4 Scheib. Schinkenspeck |
| Salz, Pfeffer | 500 g kleine Tomaten |
| 1 TL Zucker | 1 kg Brokkoli |
| 1 EL Essig | |

Brokkoli waschen, in Röschen zerpfücken, Stiele in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, anschließend kalt abspülen. Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Schinkenspeck in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Senf, Rapsöl und Essig eine Sauce rühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Petersilie kleinhacken und hinzufügen. Gemüse, Tomaten und Schinkenspeck locker unter die Sauce heben und auf Teller anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

14.8 Brokkolisalat

| | |
|--------------------------|--------------------|
| 600 g Brokkoli-TK | Salz |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Orangen | 3 EL Öl |
| 250 g Champignons (Dose) | 2 EL Mandelblätter |
| 1 EL Essig | |

Brokkoli in wenig Salzwasser nach Packungsanweisung garen (10-15 Min.), abgießen und auskühlen lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Die Champignons abgießen und die Pilze mit den Brokkoliröschen mischen. Die Orangenfilets vorsichtig unterheben. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Soße mit den Salatzutaten mischen. Den Salat mit den Mandelblättchen bestreuen.

14.9 Brokkolisalat mit Scampi

| | |
|--|---------------------------------------|
| 1 kg Brokkoli | Salz, nach Bedarf |
| 1/2 TL Salz | <i>SCAMPI</i> |
| <i>SAUCE</i> | 8 rohe, bis auf den Schwanz geschälte |
| 3 EL Zitronensaft | Scampi |
| 6 EL Öl | 5 EL Kokosraspel |
| 1 TL flüssiger Honig | 1/2 TL Salz |
| 1 TL Curry | wenig Pfeffer aus der Mühle |
| 4 EL Zitronenmelissenblätter, fein gehackt | Bratbutter zum Braten |
| wenig Tabasco | 1 Mango, geschält, in Scheiben |

Vorbereiten: Brokkoli in Röschen teilen, Stiele in dünne Scheiben schneiden, im Dämpfkörbchen ca. 7 Min. knapp weich garen, würzen.

Soße: Alle Zutaten verrühren, würzen, mit dem noch warmen Brokkoli mischen.

Scampi: Darm mit einer Pinzette entfernen, Scampi kalt abspülen. Kokosraspel, Salz und Pfeffer mischen, Scampi darin wenden, Panade gut andrücken. Scampi in der heißen Bratbutter beidseitig je ca. 2 Min. braten. Servieren: Brokkoli und Mangoscheiben auf Teller verteilen, die Scampi darauf anrichten.

Tipp: Statt Scampi 12 Riesenkrevetten verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

14.10 Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken

| | |
|-------------------------|--|
| 200 g Feldsalat | 1 TL Salz |
| 20 g Parmesan | 1 Beutel Knorr 'Salatkrönung Kresse-Kräuter' |
| 8 Scheib. Parmaschinken | 3 EL Wasser |
| 200 g Brokkoli röschen | 3 EL Mazola 'Basilico' |
| 1 l Wasser | |

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan auf einem Käsehobel hobeln oder mit einem Sparschäler feine Späne abschneiden. Parmaschinken in Streifen schneiden.

Brokkoliröschen waschen und putzen. Wasser und Salz auf höchster Einstellung erhitzen und den Brokkoli auf 0 3-5 Min. blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

Beutelinhalt Salatkrönung mit Wasser und Basilico verrühren. 2 EL von der Salatsoße mit dem Brokkoli mischen. Feldsalat, Brokkoli und Parmaschinken auf 4 Tellern anrichten. Käse darüber streuen. Kurz vor dem Servieren restliche Salatsoße darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.11 Spargel-Brokkoli-Salat

250 g weißer Spargel

250 g Brokkoli

1 Tas. Salzwasser

Salatsoße:

1 1/2 EL Weißwein-Essig

1 EL Gemüsekochwasser

2 EL Öl

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Schnittlauch

2 Schalotten oder 1 kl. Zwiebel

Salz

Pfeffer

50 g Kresse

50 g Feta-Käse

1 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne

Spargel schälen, schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen, Stiele schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse mit Salzwasser zum Kochen bringen, 4-5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4-5 kochen lassen, es soll noch knackig sein. Herausnehmen, abkühlen lassen. Petersilie hacken, Schnittlauch in feine Röllchen und Schalotten in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren, pikant abschmecken, über das Gemüse geben. Kresse auf 2 Teller verteilen, den Salat darauf anrichten. Feta-Käse in Würfel schneiden, zusammen mit den Sonnenblumenkernen auf den Salat geben.

Mengenangabe: 3 Portionen

15 Saucen, Marinaden

15.1 Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen

| | |
|---------------------------------------|--|
| 500 g Brokkoli | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 1 TL fein gehackte Petersilie |
| 100 ml Olivenöl | 2 EL Creme fraiche |
| 4 Sardellenfilets | 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale (unbeh.) |
| 500 g Fettuccine (schmale Bandnudeln) | 50 g gehackte Mandeln |

Brokkoli putzen, in Röschen teilen, 4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Öl erhitzen, die Sardellen hacken und darin andünsten.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen, hacken. Zusammen mit der Petersilie zu den Sardellen geben. Creme fraiche und Zitronenschale unterrühren, Brokkoli in der Sauce etwa 3 Minuten erhitzen.

Mandeln einstreuen und die Sauce zu den Nudeln servieren.

Auch fein zu gekochtem Kalbfleisch und gedünstetem Fisch.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.2 Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli

| | |
|------------------------|------------------------|
| 1 klein. Stange Porree | 1 Bd. Petersilie |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 Kästchen Kresse |
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Sonnenblumenkerne |
| 500 g Brokkoli | 75 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |

Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Petersilie abzupfen. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Porree, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Petersilie, abgeschnittener Kresse und Sonnenblumenkernen pürieren.

Langsam das Olivenöl zugießen und die Soße würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fest verschließbare Gläser heiß ausspülen und die Soße in die Gläser füllen. Schmeckt köstlich zu Nudeln oder als Dip. Tipp: Eine mediterrane Note bekommt die Soße, wenn Sie statt Petersilie 1 Bund aromatisches Basilikum und etwas geriebenen Parmesan verwenden.

Mengenangabe: 2 Gläser à 250 ml

Zubereitung ca. 25 Min,

15.3 Nussbutter mit Broccoli

Zutaten

600 g Broccoli
1 Knoblauchzehe
100 g Butter

Salz
Pfeffer
50 g Pecorino
50 g Mandelstifte

Broccoli putzen und die Röschen abschneiden. In kochendem Wasser 3 Minuten Blanchieren. Abgezogene Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit dem Broccoli in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mit grob geraspelttem Pecorino und gerösteten Mandelstiften bestreuen. Paßt zu Tortellini oder Farfalle.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1390 Joule

15.4 Nussbutter mit Broccoli

Zutaten

600 g Broccoli
1 Knoblauchzehe
100 g Butter

Salz
Pfeffer
50 g Pecorino
50 g Mandelstifte

Broccoli putzen und die Röschen abschneiden. In kochendem Wasser 3 Minuten Blanchieren. Abgezogene Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit dem Broccoli in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mit grob geraspelttem Pecorino und gerösteten Mandelstiften bestreuen. Paßt zu Tortellini oder Farfalle.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1390 Joule

15.5 Sauce mit Broccoli und Speck

| | |
|---|---------------------------------------|
| 700 g Broccoli, frisch oder tiefgekühlt | 2 dl Rahm |
| 2 dl Gemüse- oder Fleischbouillon | 2 dl Kaffeerahm |
| 300 g Speck (in dicke Tranchen geschnitten) | 200 g Schafskäse (Pecorino), gerieben |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | 150 g Parmesan, gerieben |

Broccoli rüsten, in feine Röschen zerteilen und in einer Pfanne mit der Bouillon zugedeckt 5-10 Minuten weichkochen. Broccoli herausnehmen. Die Specktranchen in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Knoblauch rösten. Mit Gemüseflüssigkeit und Rahm ablöschen, 5 Minuten einkochen. Käse begeben, heiß werden lassen. Broccoli sorgfältig auf die Spaghetti verteilen, die Sauce darübergießen.

Tipp: Kochzeit von tiefgekühltem Broccoli ist kürzer als von frischem.

16 Vegetarisches, Vollwert

16.1 Gebratenes Gemüse

| | |
|----------------------------|-------------------|
| 200 g Broccoli | 5 Knoblauchzehen |
| 150 g Brechbohnen grüne | 5 EL Öl |
| 200 g Mini-Maiskölbchen | 3 EL Fischsauce |
| 200 g Chinakohl | 3 EL Austernsauce |
| 300 g Frühmöhrrchen kleine | 1 EL Zucker |
| 3 Frühlingszwiebeln | 4 EL Reiswein |

1. Vom Broccoli die Röschen abschneiden, die Stiele schälen und mit dem Japankochmesser in dünne Streifen oder feine Stifte schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und der Länge nach vierteln. Den oberen Teil der Maiskölbchen abschneiden. Die Kölbchen quer halbieren. Den Chinakohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhrchen putzen und der Länge nach vierteln. Diese Viertel nochmals quer halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Alle Gemüse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl getrennt abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Broccoli, die Möhrchen, die Bohnen und die Maiskölbchen dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln, den Chinakohl, die Fisch- und die Austernsauce sowie den Zucker untermischen.

3. Mit dem Reiswein ablöschen (ersatzweise Wasser nehmen) und nochmals etwa 2 Minuten unter ständigem Wenden weiter braten bis das Gemüse gegart, aber knackig ist. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1100 kJ

16.2 Gemüse-Curry

| | |
|------------------------|--|
| 1 mittelgr. Blumenkohl | 1 TL gemahlene Kreuzkümmel |
| 300 g Brokkoli | 2 EL Sojaöl |
| Salz | 1 Dos. geschälte Tomaten (Abtropfgewicht 480 g) |
| 50 g Erdnüsse | 2 TL Curry |
| 4 Zwiebeln | 1 TL Kurkuma (Gelbwurz) |
| 2 grüne Chilischoten | |

1/4 TL gemahlene Muskatnuss
1/2 TL Zimt
1 TL Sesamöl

60 g Erdnussbutter (Glas)
2 B. Sahne-Joghurt (à 150g)

Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Brokkolistiele klein schneiden. Gemüse mit 1 Tasse Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen, ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 bissfest kochen, danach abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Erdnüsse knacken, das braune Häutchen entfernen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, fein würfeln. Zwiebeln und Kreuzkümmel in heißem Sojaöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 anbraten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Tomaten und -saft, Salz, Curry, Kurkuma, Muskat und Zimt zugeben, unter Rühren 1 Min. dünsten. Gewürfelte Chilischoten zugeben, etwa 15 Min. dünsten, ab und zu umrühren. Sesamöl, Erdnussbutter und Joghurt unterrühren. Gemüse und Erdnüsse zugeben, noch 5 Min. weitergaren. Evtl. 2 - 3 EL Wasser zugeben, mit Salz abschmecken. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.

Mengenangabe: 3 Portionen

17 Vorspeisen, Suppen

17.1 Avocado-Brokkoli-Süppchen

| | |
|--|----------------------------------|
| 150 g Brokkoli, in Röschen, Stängel geschält, in Stücken | wenig Cayennepfeffer |
| 7 dl Gemüsebouillon | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| 2 reife Avocados | wenig Brokkoli, für die Garnitur |

Brokkoli in der Bouillon offen weich garen, leicht abkühlen.

Avocados schälen, eine halbe in Folie eingepackt für die Garnitur beiseite stellen. Rest in Stücke schneiden, zur Brokkolimasse geben, alles pürieren, würzen, auskühlen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Servieren: In Tellern verteilen. Beiseite gestellte Avocado in feine Scheiben schneiden, Süppchen garnieren.

Hinweise: - Das Süppchen lässt sich ebenfalls warm servieren. - Das Gemüse kann auch mit dem Stabmixer direkt in der Pfanne , püriert werden.

Mengenangabe: 6 Personen

17.2 Broccoli mit Parmaschinken

| | |
|--|---|
| 12 klein. Broccoliröschen | 4 EL Walnussöl |
| 1 Knoblauchzehe, Salz, 8 Pfefferkörner | frisch gemahlener Pfeffer |
| 50 g Walnusskerne | 12 Scheib. Parmaschinken (oder Serranoschinken) |
| 2 EL Balsamico-Essig | |

Knoblauch halbieren. Ausreichend Wasser zusammen mit dem Knoblauch, Salz und den Pfefferkörnern aufkochen lassen. Broccoli abrausen, in das kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten knapp gar kochen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne oder unter dem Backofengrill rösten, klein hacken. Essig mit dem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoli zuerst in der Salatsauce, dann in den Nüssen wälzen. In die Schinkenscheiben einwickeln.

Auf Tellern nett anrichten oder bei einem Büfett auf einer Platte dekorieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.3 Broccoli-Cremesuppe

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 Bd. Suppengrün | 3 Tomaten (200 g) |
| 1 Zwiebel | 10 g Pinienkerne |
| 1 kl. Hähnchen | 1/4 l Schlagsahne |
| 2 Lorbeerblätter | Salz |
| 10 schwarze Pfefferkörner | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 l Wasser | Tabasco |
| 800 g Broccoli | |

Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel pellen und halbieren. Hähnchen waschen und zerkleinern. Suppengrün, Zwiebel, Hühnerklein, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wasser in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 5-6 zum Kochen bringen. Wenn nötig, abschäumen und auf 1/2 im offenen Topf 1 1/2 Stunden kochen. Dann durch ein Sieb gießen und auf 3/4 l Flüssigkeit einkochen. Broccoliröschen vom Stiel schneiden. Stiele schälen und grob zerkleinern. Stiele und Broccoliröschen in die kochende Hühnerbrühe geben. Nach 4 Min. ungefähr 12 Röschen herausnehmen, warm stellen. Broccoli weitere 8 Min. kochen. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Pinienkerne grob hacken. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren, Schlagsahne dazugeben, mit Salz, weißem Pfeffer und Tabasco würzen. Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Broccoliröschen, Tomatenvierteln und Pinienkernen garnieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.4 Broccoli-Flan mit Baumnußsauce

BROCCOLIMASSE

400 g Broccoli, in Röschen, Stängel geschält, in Stücken
Salzwasser
100 g Mascarpone
2 Eigelb
1/4 TL Salz
Pfeffer nach Bedarf
Broccoliröschen und Baumnußkerne, für die Garnitur

BAUMNUSSAUCE

1 EL Margarine, Butter oder Baumnußöl
1 EL Schalotten, fein gehackt
2 dl Gemüfefond oder Gemüsebouillon
2 dl Rahm
25 g Baumnußkerne, fein gehackt, nach Belieben geröstet
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
wenig Cayennepfeffer

Vorbereiten: Die Förmchenböden mit Backpapier belegen (wenn der Flan später gestürzt wird), Seitenwände einfetten. Broccolistängel im Salzwasser offen kurz vorkochen, Röschen begeben, offen knapp weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Ein paar Röschen für die Garnitur beiseite stellen.

Broccolimasse: Broccoli mit Mascarpone und Eigelb im Mixer pürieren, würzen. Masse in die gefetteten Förmchen füllen, glatt streichen, mit Folie bedecken.

Garen: Förmchen auf einen Lappen in eine weite Pfanne stellen, kochend heißes Wasser bis

3/4 Höhe der Förmchen auffüllen, zugedeckt garen (das Wasser darf nur leicht köcheln).
Garzeit: ca. 30 Minuten.

Warm halten: Pfanne beiseite stellen, Förmchen lassen sich bis zum Servieren ca. 1/2 Stunde warm halten.

Servieren: Flans nach Belieben im Förmchen servieren oder auf Teller stürzen, mit Broccoliröschen und Nusskernen garnieren. Die Sauce separat dazu servieren.

Baumnusssauce: Margarine, Butter oder Nussöl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten zugeben, andämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, auf 1 dl einkochen, durch ein Sieb in die Pfanne zurückgeben. Rahm und Nüsse beifügen, ca. 5 Minuten köcheln, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Flans und Nusssauce 1-2 Tage im voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben kalt oder warm servieren (Flans zugedeckt im Wasserbad nochmals ca. 30 Minuten erwärmen).

Tipp: Statt Baumnussöl und Baumnüsse für die Sauce Mandelöl und geschälte, geröstete Mandeln verwenden.

Mengenangabe: 4 Förmchen von je 1 1/2 dl

17.5 Broccoli-Käsesuppe

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1 mittelgroße Zwiebel | 125 g Raclette-Käse |
| 500 g Broccoli | Salz, weißer Pfeffer |
| 1 EL (20 g) Butter/Margarine | geriebene Muskatnuss |
| 2-3 TL Gemüsebrühe (Instant) | 4 Scheib. Frühstücksspeck |
| 150 g Schlagsahne | |

Zwiebel schälen und fein würfeln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Broccolistiele schälen und in Scheiben schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Broccoli zugeben und kurz mitdünsten. Mit 3/t l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe darin auflösen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Minuten garen. Suppe vom Herd nehmen und evtl. ein paar Broccoliröschen mit einer Schaumkelle herausnehmen. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren. Sahne unterrühren. Käse reiben und, bis auf etwas zum Bestreuen, unter Rühren in der Suppe schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Broccoliröschen wieder darin erhitzen. Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und fein zerbröckeln. Broccoli-Käsesuppe in tiefen Tellern anrichten. Mit Speckstückchen und restlichem Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 370 kcal / 1550 kJ; E 16 g, F 31 g, KH 4 g

17.6 Broccolicreme mit Schinkenstreifen

Zutaten

1 kg Broccoli
 2 Möhren
 1 EL Brühe (Instant)
 1 EL Mehl

2 Scheib. gek. Schinken
 3 Zwiebeln
 1 EL Butterschmalz
 100 g Crème fraîche

1. Gemüse putzen, waschen. Möhren längs in dünne Scheiben schneiden. 2. Broccoli 10 min. in Salzwasser garen. Nach 70 Minuten die Möhren zugeben. Gemüse herausnehmen. Möhren in Stücke teilen. Broccoliröschen von den Stielen schneiden. Stiele mit etwas Kochwasser pürieren, die Menge mit Kochwasser auf 1 l auffüllen. Brühe einrühren, abschmecken. 3. Zwiebelwürfel in Butterschmalz anbraten, mit mehl bestäuben, mit Broccoliflüssigkeit auffüllen, 5 min. kochen. Crème fraîche einrühren, Broccoliröschen, Möhren und Schinkenstreifen in die Suppe geben. Pro Person ca. 910 Joule; 220 Kalorien

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 min.

17.7 Broccolicreme-Suppe mit Fleischknöderln

500 g Broccoli
 1 Zwiebel
 1 EL Butter
 1 l klare Gemüsesuppe
 1/8 l Obers

2 EL Haferflocken
 1 Ei
 1 EL Senf
 Salz
 Pfeffer
 etwas Muskatnuss
 100 g Natur-Reis

Fleischknöderln:

250 g Faschiertes

1/4 Liter Gemüsesuppe einmal aufkochen lassen, den Reis einrühren, nochmals aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze dünsten. Das Faschierte mit den Haferflocken und dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer, Senf sowie einer Prise Muskatnuss würzen; aus dieser Masse kleine Knöderln formen und diese ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Den Broccoli putzen und in Röschen teilen; die Zwiebel schälen, fein schneiden und in erhitzter Butter glasig anlaufen lassen, mit der restlichen Gemüsesuppe aufgießen und die Broccoliröschen beifügen.

Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen; dann die halbe Menge der Broccoliröschen herausnehmen und beiseite stellen. Danach die Suppe mit dem darin verbliebenen Gemüse pürieren und das Obers untermischen; sodann die pürierte Gemüsesuppe mit dem gedünsteten Reis wieder in den Topf geben, die Broccoliröschen sowie die Fleischknöderln dazugeben und nochmals weitere 8 Minuten kochen lassen. Zuletzt schmeckt man die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss nochmals würzig ab und bringt sie sogleich zu Tisch.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

17.8 Broccolisuppe

| | |
|----------------|----------------------|
| 250 g Broccoli | Tabasco oder Pfeffer |
| 400 ml Wasser | Salz |
| Salz | 6 EL Sahne |
| 4 EL Sahne | Petersilie |
| Muskat | |

Broccoli putzen, evtl. die Stängel am Ende schälen, kreuzweise einschneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15-20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Einige Röschen zurücklassen, den Rest der Suppe abgekühlt im Mixer oder mit dem Zerkleinerungsstab pürieren. Suppe wieder zum Kochen bringen, Sahne einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Broccoliröschen zur Suppe geben und 5 Min. ziehen lassen. Sahne steif schlagen. Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen, je 1 El. Sahne darauf geben, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.9 Broccolisuppe

| | |
|----------------------------|---|
| 500 g Broccoli | 3-4 EL helle Mehlschwitze (aus der Packung) |
| 2 Zwiebeln (ca. 80 g) | Salz, Pfeffer a. d. Mühle |
| 50 g Butter oder Margarine | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 1/4 l Brühe (Instant) | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1/8 l Schlagsahne | |

Broccoliröschen von den Stielen schneiden. Stiele dünn schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in Butter oder Margarine glasig dünsten. Die Broccoli-stiele zugeben, und ebenfalls glasig dünsten. Brühe angießen und zugedeckt 15 Minuten garen. Sahne zugießen und alles mit dem Schneidstab des Handrührgeräts pürieren. Die Mehlschwitze einstreuen und aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Röschen dazugeben und 5 Minuten darin garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 15 Minuten

Pro Portion ca.: 262 kcal / 1100 kJ; E 5 g, F 21 g, KH 10 g

17.10 Broccolisuppe mit Brie

| | |
|---|---------------------------------|
| 500 g Broccoli | Salz |
| 1 l Hühnerbrühe (frisch oder aus Würfeln) | Muskat |
| 125 g nicht zu reifer Brie oder Camembert | weißer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 3 Scheibe(n) Toastbrot | 1 EL Butter |
| 2 EL Magerquark (gehäuft) | |

1. Den Broccoli waschen, in Röschen und Stängel zerteilen. Die Stängel schälen und klein würfeln.
2. Die Hühnerbrühe aufkochen, Stängel und Röschen darin etwa 10 Minuten kochen. Inzwischen den Brie entrinden, würfeln. Den Toast entrinden, in zentimetergroße Würfel schneiden.
3. Wenn der Broccoli gar ist, 8 Röschen mit dem Schaumlöffel herausheben, restliches Gemüse im Topf mit einem Pürierstab pürieren, dabei den Quark zugeben (nicht mehr kochen).
4. Ist die Suppe cremig, den Brie darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die zurückbehaltenen Broccoliröschen in die Suppe geben, warm halten.
5. Das Toastbrot in der Butter goldgelb rösten und über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1600 kJ

17.11 Broccolisuppe mit Lachsstreifen

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| einige Tropfen Weinbrand | 4 TL Mehl |
| 4 TL Mandelblättchen | 4 EL raffiniertes Rapsöl |
| 400 ml Gemüsebrühe | 200 g Lachs |
| 400 ml Milch | 600 g Broccoli |

Den Broccoli waschen und den Stiel abschneiden. Die Schale vom Stiel abziehen, in mehrere Stücke zerteilen. Stielteile zuerst in kochendes Salzwasser geben, dann erst die Röschen zufügen und alles etwa 10 Minuten garen lassen. In einem Topf das raffinierte Rapsöl erhitzen und das Mehl zufügen. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Das Ganze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Broccoli dazugeben und mit dem Pürierstab zu einer samtigen Suppe mixen. Abschmecken und mit etwas Weinbrand parfümieren. Den Lachs in zarte Streifen schneiden und in der Suppe nur kurz gar ziehen lassen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

17.12 Broccolisuppe süßsauer

| | |
|---|--|
| 750 g Broccoli | 1 kl. Zwiebel |
| 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant) | Salz |
| 125 g Beefsteakhack | Pfeffer |
| 125 g gem. Hack | Muskat |
| 1 Ei | 3-4 EL Weinessig |
| 1/2 altes Brötchen | 1 EL Zucker |
| 50 g geriebener mittelalter Gouda | 1 B. Creme fraîche oder Schmand (200g) |

Broccoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Stiele evtl. schälen, in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse 5 Min. in der Brühe garen, dann herausnehmen. Aus Hack, Ei, eingeweichtem, ausgedrücktem Brötchen, feingehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat und Käse einen Fleischteig bereiten. Kleine Klöße formen, ca. 8 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 in der heißen Fleischbrühe ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. 2-3 El. Broccoliröschen beiseite stellen, restlichen Broccoli mit dem Zerkleinerungsstab pürieren. Suppe mit Creme fraîche, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Klößchen und Broccoliröschen in der Suppe heiß werden lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.13 Brokkoli Creme Suppe mit Putenbrust-Erdnuss-Rolls

| | |
|--|---|
| 2-3 Scheib. geräucherte Putenbrust | 1 kl. rote Peperoni |
| 2-3 TL Erdnuss-Creme | 250 ml Kokosmilch (Dose) |
| 2 Zweige Zitronenmelisse (ersatzweise glatte Petersilie) | 250 ml Wasser |
| | 1 Pkg. Knorr TK- 'Brokkoli Creme Suppe' |

Putenbrustscheiben mit Erdnuss-Creme bestreichen. Zitronenmelisse- oder Petersilienblätter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Peperoni halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Melisse- oder Petersilienblätter und gehackte Peperoni auf die Putenbrustscheiben verteilen, diese aufrollen und schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf 2 hölzerne Schaschlikspieße stecken.

Die Kokosmilch mit Wasser in einen Topf geben. Packungsinhalt 'Brokkoli Creme Suppe' zugeben und auf höchster Einstellung unter Rühren aufkochen und ca. 2 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen. Die Suppe in Tassen füllen und mit den Putenbrust-Erdnuss-Rolls anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.14 Brokkoli-Blumenkohlsuppe

| | |
|--------------------|-------------------|
| Salz, Pfeffer | 50 g Schmand |
| Kerbel | 120 g Frischkäse |
| 1 Mini- Stangebrot | 1 EL Schnittlauch |
| 1/2 TL Currypulver | 1 EL Petersilie |
| 1 1/2 EL Mehl | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Butterschmalz | 140 g Tomaten |
| 100 ml Apfelsaft | 140 g Äpfel |
| 300 ml Gemüsebrühe | 90 g Zwiebeln |
| 50 ml Sahne | 160 g Blumenkohl |
| 400 ml Milch | 160 g Brokkoli |

Vorbereitung: Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen vom Strunk schneiden und säubern. Zwiebel schälen, fein würfeln, Knoblauch schälen und pressen. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Äpfel säubern, Kernhaus ausstechen, halbieren und in Scheiben schneiden. Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter beidseitig anrösten. Frischkäse, Schmand, Knoblauch, Schnittlauch und Tomaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Röstbrotstücken aufstreichen und mit Kerbel garnieren.

Zubereitung: Topf mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen, glatt rühren. Mit Milch auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Blumenkohl zufügen und köcheln lassen, mit Pürierstab fein mixen. Sahne zugeben und nachwürzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Äpfel kurz anbraten und mit Apfelsaft ablöschen, ziehen lassen. Das Currypulver unterheben.

Anrichten: Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten, Curryäpfel darüber streuen und mit Kerbelsträußchen garnieren. Die Käsebrötchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

17.15 Brokkoli-Creme-Suppe

| | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 Pkg. tiefgekühlte Brokkoli | 3/4 l Hühnerbrühe |
| 2 mittelgroße Kartoffeln | 1/2 Tasse(n) Milch |
| 2 junge Möhren | 2 EL Crème fraîche |
| 1 Zwiebel | 150 g Holland-Gouda, mittelalt |
| 1 EL Butter | Salz |
| 1 TL Curry | Pfeffer |

Die Brokkoli bei Zimmertemperatur auftauen oder 4 Minuten in sehr wenig Salzwasser erwärmen. Die Röschen abtrennen und beiseite stellen. Stiele in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen. Kartoffeln und Zwiebel halbieren. Alles auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. In Butter zuerst die Zwiebel andünsten.

Curry darüberstäuben, kurz mitdünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Kartoffeln und Möhren zufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln. Brokkolistiele nach 10 Minuten zufügen. Zwei Schaumlöffel voll Gemüse herausheben und beiseite stellen. Den Rest fein pürieren. Zusammen mit dem unpürierten Gemüse wieder erhitzen, Milch und Crème fraîche hineinrühren, geriebenen Gouda unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und kurz gar ziehen lassen.

17.16 Brokkoli-Cremesuppe

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1/4 l Gemüsebrühe (instant) |
| 250 g Brokkoli | 2 EL Crème fraîche |
| 1 EL Öl | 1/2 Tüte (12,5 g) Croutinos mit |
| Salz | Walnuß- und Sojakernen |
| Pfeffer | |

Zwiebel fein würfeln, Brokkoli putzen, waschen, in Röschen schneiden. Zwiebel und Brokkoli im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Einige Brokkoliröschen herausnehmen, restliche in der Brühe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Crème fraîche unterrühren, gut abschmecken. Brokkoliröschen wieder zufügen. Auf 2 Suppenteller verteilen, mit Croutinos bestreuen. 9 g Eiweiß, 30 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 1653 kJ, 394 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

17.17 Brokkoli-Cremesuppe

| | |
|--|--------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 100 ml Sahne |
| 20 g Butter | Salz |
| 600 g Brokkoli (TK) | Muskat |
| 600 ml Rinderbrühe oder Gemüse- Hefebrühe | Streuwürze |

Pro Portion: 463 kJ/111 kcal, E 5 g, F 9 g, KH 3 g.

Zwiebelwürfel zugedeckt in der Butter mit 900 (850) Watt in etwa 3 Minuten andünsten. Brokkoli, Brühe und Gewürze zugeben. Zugedeckt mit 900 (850) Watt etwa 7 Minuten und dann mit 450 Watt weitere etwa 5 Minuten garen. Einige Brokkoliröschen herausnehmen, beiseite legen. Übrigen Brokkoli mit der Flüssigkeit unter Zugabe der Sahne fein pürieren. Brokkoliröschen wieder zufügen. Evtl. zugedeckt mit maximaler Einstellung noch mal

etwa 2 Minuten erhitzen.

Bei Geräten mit Gar-Automatik: Garen Suppe (1,4 kg)

Diese leckere Gemüsesuppe lässt sich natürlich auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten.

Anstelle von Brokkoli eignen sich Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl.

Mengenangabe: 6 Personen

17.18 Brokkoli-Cremesuppe

| | |
|---|--------------------------------|
| nach Belieben Sahne, Crème fraîche oder geriebener Käse | weißer Pfeffer, Muskat Salz |
| 125 ml Sahne | 750 ml Hühnerbrühe |
| 1 Eigelb | 500 g Brokkoli |
| 1 Prise Cayennepfeffer | |

Brokkoli putzen, waschen und in Hühnerbrühe ca. 20 Minuten sehr weich kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, weißem Pfeffer, gemahlener Muskatnuss und Cayennepfeffer pikant würzen. Eigelb mit der Sahne verquirlen, ein wenig Suppenflüssigkeit einrühren, in die Suppe geben. Nochmals erhitzen, aber nicht kochen. Mit einem Klecks angeschlagener Sahne oder Crème fraîche, nach Belieben auch mit Reibkäse überstreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

17.19 Brokkoli-Cremesuppe mit Kerbelschaum

| | |
|--------------------------------|--|
| <i>Suppe:</i> | 1 EL gehackte, gemischte Kräuter |
| 1 Kopf Brokkoli oder Romanesco | <i>Kerbelschaum:</i> |
| 1 l Hühnerbrühe | 125 ml Sahne |
| 1 Schalotte | 1 Bd. Kerbel |
| 200 g Kräuterfrischkäse | <i>Zum Garnieren:</i> |
| 125 ml Sahne | 100 g dünn geschnittener Frühstücksspeck |
| Salz | 1 TL Butter |
| Pfeffer | |

Für die Suppe den Brokkoli oder Romanesco putzen, in Röschen teilen und kurz waschen. Die Brühe aufkochen, Kohlröschen dazugeben. Die Schalotte abziehen, fein gehackt zur Brühe geben und etwa 15 Minuten garen lassen. Der Kohl sollte noch Biss behalten. Einige Kohlröschen aus der Brühe nehmen und beiseitestellen. Den Rest mit dem Frischkäse und der Sahne pürieren. Suppe vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlröschen in der Suppe kurz erhitzen. Zum Garnieren den Frühstücksspeck fein würfeln und mit etwas

Butter in der Pfanne knusprig ausbraten. Für den Kerbelschaum die Sahne steif schlagen. Den Kerbel waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Gehackten Kerbel unter die Sahne heben. Die Suppe damit garnieren. Mit den Speckwürfeln und den gehackten Kräutern bestreuen. Suppe sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.20 Brokkoli-Flan

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 500 g Brokkoli | 200 g Andechser Sennkäse |
| Salz | Muskat |
| 150 g Naturjoghurt | Pfeffer |
| 100 ml Sahne | 2 EL Semmelbrösel |
| 5 Eier | 2 EL Butter |

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. In reichlich Salzwasser ca. 10 Min. garen, abgießen.

Joghurt, Sahne und Eier mit einem Schneebesen verquirlen. Käse reiben, unterziehen. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine flache Gratinform mit 2 TL Butter fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Brokkoliröschen hineingeben und die Eiermasse darüber gießen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Ca. 20 Min. backen, bis die Eiermasse ge stockt ist. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 470 kcal; E 27 g, F 36 g, KH 8 g

17.21 Brokkoli-Gemüserahmsuppe mit Mettwurstscheiben

| | |
|----------------------------------|-------------|
| <i>Brokkoli-Gemüserahmsuppe:</i> | 0.5 l Brühe |
| 20 g Butter | 50 ml Sahne |
| 50 g Zwiebelwürfel | Salz |
| 300 g Brokkoliröschen | Pfeffer |
| 100 g Kartoffelscheiben | Muskat |

Zwiebelwürfel in Butter farblos anschwitzen, dann Brokkoli und Kartoffeln mitschwitzen, mit Brühe auffüllen und weich kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In der Küchenmaschine oder mit Pürierstab zerkleinern. Sahne dazugeben, umrühren und abschmecken. Fertig! Nicht zu lange warm stehen lassen, da sonst die grüne Farbe blass wird.

17.22 Brokkolicremesuppe Zuppa cremosa di broccoli

| | |
|-----------------------------------|--|
| 1 1/2 l Gemüsebrühe | 1 EL Gemischte Leinsamen |
| 500 g Brokkoli | 1 Teel. Gemahlener Mohn |
| 100 g Mehligkochende Kartoffeln | Etwas natives Olivenöl extra zum Beträufeln |
| 100 ml Mandelmilch | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Etwas Frisch geriebene Muskatnuss | fer |
| Einige Basilikumblättchen | |

Die Gemüsebrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Kartoffeln schälen und vierteln. Brokkoliröschen und Kartoffelstücke in die kochende Brühe geben und alles ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, dann nach Belieben durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Die Mandelmilch unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzig abschmecken. Die Basilikumblättchen waschen und trocken tupfen.

Die Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Leinsamen und Mohn bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Basilikum oder nach Belieben einigen dünn geschnittenen Lauchringen garniert sofort servieren.

Tipp: Wer möchte, serviert etwas Knäckebrot oder Ciabatta zur Suppe.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Min.

17.23 Brokkolicremesuppe mit Haselnussschaum

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 200 ml Rapsöl | 100 ml Zitronensaft |
| 200 g Zwiebeln, gewürfelt, TK | 2500 ml Sahne, 30 % |
| 10000 g Brokkoli, TK | 150 g Haselnüsse, gehackt |
| 8000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver | 10 Bd. Petersilie, glatt |
| 4000 ml Sahne, 30 % | 100 Stk. Gewürzpauschale |
| 2000 g Crème fraîche, 40 % | (Salz, Pfeffer, |
| 200 g Zucker | Muskatnuss gemahlen) |

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Brokkoli zugeben, mit Gemüsefond auffüllen, ca. 10 Min. garen. Sahne, Crème fraîche zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss Zucker und Zitronensaft würzen. Mit einem Püriergerät aufschlagen. Sahne anschlagen, eine Hälfte von den Haselnüssen zugeben. Petersilie waschen, Blätter mit Rispen abzupfen.

Anrichtehinweis: Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit einem Löffel Haselnussschaum auf die Suppe geben, mit Haselnüssen bestreuen, mit Petersilienblättern dekorieren.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 320 kcal / 1339 kJ

17.24 Brokkolirahmsuppe

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1 Kopf Brokkoli (ca. 550 g) | 80 ml Schmand |
| 80 g Quark | 80 ml Sahne |
| 40 g Frischkäse | 1 Thymianzweig |
| 100 g Weichkäse in Salzlake | Muskat |
| 1 Eigelb | Salz, Pfeffer |
| 30 g Grieß | Ciabatta |
| 750 g Gemüsebrühe | 1 EL Butterschmalz |

Vorbereitung: Vom Brokkoli kleine Röschen vom Strunk abtrennen. 1/4 der Röschen als Einlage zur Seite legen. Weichkäse aus der Lake nehmen, trocknen und fein krümeln. Mit Frischkäse, Quark und Eigelb cremig verrühren. Dann den Grieß unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach kleine Nocken abstechen und in köchelnder Gemüsebrühe mit Thymianzweig gar ziehen lassen.

Zubereitung: 3/4 der Brokkoliröschen in 600 ml Gemüsebrühe weich kochen. Anschließend mit dem Mixstab fein pürieren, Schmand und Sahne unterheben und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Röschen für Einlage in wenig Butterschmalz anschwanken und mit etwas Pfeffer würzen. Ciabatta kross backen und in Scheiben zerteilen.

Anrichten: Suppe in tiefen Tellern anrichten. Nockerln und Röschen darüber verteilen und das Brot mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

17.25 Brokkolisoufflé

| | |
|--------------------------------|----------------|
| 300 g tiefgekühlte Brokkoli | 3 Eigelb |
| 4 EL Fleischbrühe | weißer Pfeffer |
| 20 g Butter | Muskat |
| 15 g Mehl | 3 Eiweiß |
| 1/8 l Milch | Salz |
| 100 g Holland-Gouda, mittelalt | |

Die Brokkoli in der Brühe bei milder Hitze auftauen lassen. Röschen abtrennen und beiseite legen. Die Stiele mitsamt der Brühe im Mixer fein pürieren.

Die Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Die Milch nach und nach zugießen und alles 10 Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen. Den Gouda reiben und zusammen mit dem Brokkolipüree und dem Eigelb unter die weiße Sauce rühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß mit etwas Salz sehr steif schlagen, unter die Masse heben. Eine gebutterte Auflaufform mit den Brokkoliröschen auslegen. Die Masse einfüllen. Bei 180 Grad 40 Minuten backen. Sofort servieren.

Tipp: Wenn Sie vom Backen noch 2-3 Eiweiß übrig haben, können Sie diese ruhig mit steif schlagen und unter die Soufflemasse heben. Das Souffle wird dadurch noch viel luftiger.

17.26 Brokkolisuppe

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| 400 g Brokkoli | 2 EL Crème fraîche |
| 1/2 Gemüsebrühwürfel | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1/8 l Milch | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 2 EL Sahne | 2 Scheib. Vollkorntoast |

Den Brokkoli waschen, die Röschen, die dünnen Stiele und die Blätter abschneiden und eine Handvoll Röschen beiseite legen. Alles übrige grob zerkleinern. Die dicken Stiele schälen, dabei das untere angetrocknete Ende abschneiden. Die Stiele fein hacken.

Den Brokkoli mit der Gemüsebrühe in 1/2 l Wasser geben und in ca. 10 Minuten weich kochen. Das Gemüse pürieren oder durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück schütten. Die Milch, die Sahne und Crème fraîche in die Suppe rühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Brokkoliröschen etwas zerpfücken und in die Suppe geben. Alles vorsichtig erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen.

Toastbrot im Toaster toasten und mit einem Ausstechförmchen Weihnachtsfiguren ausstechen.

Die Suppe portionieren und mit den ausgestochenen Toastfiguren servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.27 Brokkolisuppe mit Pfannkuchenstreifen

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 Staude Brokkoli | 1 Ei |
| 300 ml Gemüsebrühe | 200 ml Milch |
| 50 ml Sahne | Salz |
| Kräutersalz | 2 EL Emmentaler, gerieben |
| Pfeffer | 2 EL Sahne |
| Muskatnuss | 2 EL Olivenöl zum Ausbacken |
| Für die Pfannkuchenstreifen: | 50 g Naturfrischkäse |
| 4 EL Vollkorn-Dinkelmehl | |

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen brechen und waschen. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Brokkoliröschen darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten. Einige Röschen als Garnitur beiseite stellen. Den restlichen Brokkoli zusammen mit der Gemüsebrühe pürieren. Die Suppe zurück in den Topf geben und die Sahne angießen. Erneut aufkochen lassen und die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss pikant

abschmecken.

Für den Teig das Mehl mit dem Ei, der Milch, dem Salz, dem Käse und der Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät durchrühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Olivener Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Hälfte des Teiges hinein geben und einen Pfannkuchen backen. Danach die zweite Hälfte ebenso gar backen. Die Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen und aufrollen. Die Rolle leicht schräg in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in einen Suppenteller legen und die Suppe darüber gießen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.28 Fenchelcremesuppe

| | |
|------------------------------|----------------|
| <i>Zutaten</i> | 100 ml Sahne |
| 400 g Fenchel (1-2 Knollen) | Salz |
| 300 ml Gemüsebrühe (Instant) | weißer Pfeffer |
| 100 ml Weißwein | 1 TL Sojasauce |

Fenchelknollen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fenchelkraut zur Garnitur zurückhalten. Einige grüne Stiele in feine Scheiben schneiden. Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen, Fenchelscheiben 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, warm stellen. Die Fenchelstücke in der Brühe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in 10-12 Minuten weichkochen. Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und in den Topf zurückgeben. Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen zur Suppe geben, nur heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller ausfüllen, das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelscheibchen auf der Suppe verteilen.

Tip: Nach dem gleichen Rezept kann man auch Broccoli-, Sellerie- oder Möhrensuppe zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.29 Garnelen-Broccoli-Pfanne

| | |
|--------------------------|--|
| 150 g geschälte Garnelen | 1 TL Zucker |
| 100 g Broccoli | 1/4 TL Chilisoße |
| 1 EL Maisstärke | 2 EL Sojasoße |
| 1 EL Weißweinessig | 1 EL Sesamöl oder Sojaöl (+1/2) |
| 1 Eiklar | 6 EL Erdnussöl |
| 2 EL Reisgrappa, | 1/2 EL geriebenen Ingwer |
| Sherry oder Madeira | 1/2 TL zerdrückten Knoblauch |
| 2 EL Tomatenmark | 1/2 TL sehr fein gehackte Frühlingszwiebel |

Wasser aufkochen. Broccoli waschen und in Röschen zerteilen. Eine Minute im kochenden Wasser blanchieren und abgießen.

Garnelen in einen tiefen Teller geben. Maisstärke und Wein in einer Schüssel verrühren, Eiklar zugeben und mischen.

Die Zubereitung über die Garnelen geben und gut umrühren.

Likör, Tomatenmark, Zucker, Chilisoße, Sojasoße und Sesamöl verrühren.

Erdnussöl in einer weiten Pfanne mit dickem Boden erhitzen. Garnelen 30 Sekunden anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen.

Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel zugeben, eine Minute anbraten, mit der Soßen-Likör-Mischung begießen und eine Minute ziehen lassen. Broccoli zugeben und bei starker Hitze 1-2 Minuten kochen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

17.30 Gratiniertes Brokkoli

| | |
|----------------|--------------------------|
| 500 g Brokkoli | 1 Dos. gemahlener Safran |
| Salz | Pfeffer |
| 200 g Butter | 1 EL Zitronensaft |
| 2 Eigelb | 1 Spritzer Worcestersoße |
| 4 EL Weißwein | |

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Butter schmelzen. Eigelb und Weißwein in einem heißen Wasserbad cremig rühren.

Flüssige Butter nach und nach unter ständigem Rühren zugießen. Safran in die Sauce Hollandaise rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersoße abschmecken.

Brokkoli in kleine feuerfeste Förmchen legen und die Safran-Hollandaise darüber verteilen.

Ca. 2 Minuten unter dem vorgeheizten Grill überbacken. Sofort servieren.

Menü Gratiniertes Brokkoli Kaninchen-Gemüse-Topf Mango-Sorbet mit Sahne

Mengenangabe: 4 Personen:

17.31 Klare Brokkolisuppe

| | |
|------------------------------------|--|
| 1 l Gemüsebrühe | 1 Lorbeerblatt |
| 300 g Brokkoliröschen | 2 Nelken |
| 2 EL Butter | Salz, Pfeffer |
| 300 g Lachsforellenfilet ohne Haut | 1/2 TL grüne getrocknete Pfefferkörner |
| 1 Eigelb | 60 ml flüssige Sahne |
| 1/2 Zwiebel | 20 ml Pernod |

Vorbereitung: Brokkoliröschen in Scheiben zerteilen. Lachsforellenfilet kalt abrausen, mit Krepp trocknen, in Stücke zerteilen und im Mixer zu einer Farce aufbereiten. Eigelb, Sahne und Pernod zugeben und erneut durcharbeiten. Farce in eine Schüssel geben und kaltstellen.

Zubereitung: Brokkolischeiben in Butter anbraten, mit der Brühe aufgießen und ca. 5-6 Minuten köcheln lassen. In leichtes Salzwasser eine mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte 1/2 Zwiebel geben und aufkochen lassen. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem kleinen Löffel Nockerl abstechen und in das Salzwasser geben. Auf dem Siedepunkt 4-6 Minuten pochieren.

Anrichten: Brokkolisuppe in Tellern verteilen und Nockerl dazugeben. Abschließend Pfefferkörner darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

17.32 Klare Brokkolisuppe mit Weichkäseklößchen

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 80 g feine Weißbrotwürfel | Salz, Pfeffer |
| 6 Zweige Thymian | 300 g Broccoli |
| 1 Msp. Curry | 1 l Gemüsebrühe |
| 4 Tomaten | 1 EL Butterschmalz |
| 1 Knoblauchzehe | 150 g Weichkäse in Salzlake |
| Basilikumblätter | 2 EL Quark |
| 1 EL kalt gepresstes Rapsöl | 1 Ei |
| 8 Baguettescheiben | |

Broccoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen bzw. den geputzten Strunk in 1 cm starke Scheibchen schneiden. Weichkäse in Salzlake fein würfeln, Thymian rebeln. Den Knoblauch fein hacken, gewaschene Basilikumblätter in Streifen schneiden. Den Stielansatz der Tomaten unten ausstechen, die Tomaten selbst oben kreuzweise einschneiden. Anschließend diese Tomaten kurz ins heiße Wasser geben, bis sich die Haut wellt- abschrecken, abziehen, halbieren, Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Brokkolischeibchen separat in Butterschmalz anbraten. Die Gemüsebrühe erhitzen, Broccoli zugeben und diesen auf den Siedepunkt gar ziehen lassen. Aus Weichkäse in Salzlake, Quark, Ei, Weißbrotwürfeln und gerebeltem Thymian eine Masse zubereiten. Diese mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit dem Kaffeelöffel kleine Klößchen bzw. Nockerl abstechen und in kochendes Wasserdurchziehen lassen, nicht mehr kochen. Die vorbereiteten Tomatenwürfel mit Knoblauch, Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf die zuvor gerösteten Baguettescheiben verteilen. Brokkolisuppe in Teller verteilen, die Fetaklößchen hinein geben und mit den gerösteten Brokkolischeibchen garnieren. Die Tomatenbrötchen dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

17.33 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse

| | |
|---|--|
| <i>Gemüse</i> | 800 ml Gemüsebrühe |
| 1.5 kg Gemüse der Saison, in mundgerechte und dekorative Stücke geschnitten | 2 Knoblauchzehen |
| | 2 -3 EL gutes Olivenöl |
| <i>Linsenmousse</i> | 1 Bd. fein gehackte glatte Petersilie |
| 200 g rote Linsen | Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chilipulver |

Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden, im Dampf knackig garen.

Linsen in der Gemüsebrühe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Brühe abgießen und auffangen.

Linsen mit der durchgepressten Knoblauchzehe und dem Öl pürieren, bei Bedarf mit der Brühe verdünnen. Pfeffer, Chili, Petersilie unterrühren und mit Salz abschmecken.

Gemüse auf Teller dekorativ anrichten und Mousse darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.34 Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeresfrüchten

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 Schalotte, | Muskat |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Kürbisöl |
| 250 g Brokkoliröschen | Cayennepfeffer |
| 250 g Kürbisfleisch | Kurkuma |
| 2 EL Butaris | <i>AUSSERDEM:</i> |
| 500 ml Gemüsebrühe, ca. | 4 Garnelen, küchenfertig geschält |
| 200 ml Sahne | 1 EL Gurkenwürfelchen |
| 2 EL Creme fraîche | 1 Prise Currypulver |
| Salz | Salz |

Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Den Kürbis würfeln. Schalotte und Knoblauch in 1 EL heißem Butaris anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Dann auf zwei Töpfe verteilen, aufkochen lassen und in einem Topf den Brokkoli, im anderen Topf den Kürbis ca. 10 Minuten gar köcheln lassen. Beide Suppen fein pürieren, jeweils 100 ml Sahne einrühren und cremig köcheln lassen. Beide Suppen sollten die gleiche, dickliche Konsistenz haben, je nachdem noch ein wenig Brühe zugeben oder einköcheln lassen. Zum Schluss jeweils mit 1 EL Creme fraîche verfeinern. Die Brokkolisuppe mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken und die Kürbissuppe mit Salz, Cayennepfeffer und Kurkuma. Die Garnelen

waschen, trocken tupfen und grob hacken. In heißem Butaris 1-2 Minuten kurz anbraten. Die Gurkenwürfelchen zugeben und beiseite ziehen. Mit Curry und Salz würzen. Die Kürbissuppe in die vier Gläser geben und einige Tropfen Kürbisöl darauf verteilen. Die Brokkolisuppe vorsichtig über einen Löffelrücken ins Glas fließen lassen so dass sich die beiden Suppen möglichst wenig vermengen. Darauf die Garnelen anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: ca. 15 Min.

pro Person: 1120 kJ; E 7 g, F 23 g, KH 7 g

17.35 Lachsschnecken mit Broccolisalat

Broccolisalat

1 TL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
600 g Broccoli, in Röschen
1 dl Gemüsebouillon
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
2 EL Olivenöl
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

300 g rohes, sehr frisches Lachsfilet
(vom Mittelstück), quer in ca. 5 mm dicken
Scheiben
3 EL Basilikum, fein geschnitten
10 g entsteinte grüne Oliven,
fein gehackt
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer
4 Holzspießchen, ca. 12 cm lang
1 EL Olivenöl

Lachsschnecken

Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Broccoli kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, Broccoli offen ca. 10 Min. knapp weich kochen. Zitronenschale, -saft und Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Broccoli begeben, mischen.

Lachsschnecken: Lachsscheiben auf Klarsichtfolie sorgfältig etwas flach drücken. Basilikum, Oliven, Salz und Pfeffer mischen, Lachs damit bestreichen, aufrollen, an Spießchen stecken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Spiessli auf beiden Seiten je ca. 30 Sek. braten, zum lauwarmen Broccolisalat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 243 kcal / 1017 kJ; E 19 g, F 16 g, KH 5 g

17.36 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoliküchlein

| | |
|--------------------|-----------------------|
| 4 Tomaten | 400 g Broccoli |
| Knoblauchzehe | 2 Eier, evtl. mehr |
| 200 g Pfifferlinge | 200 g Mehl |
| Dörrfleisch | Milch, evtl. etwas |
| Zwiebel | 2 EL gehackte Kräuter |

Tomaten häuten, Kerne entfernen, Fruchtfleisch achteln. Mit Zwiebelwürfel, etwas Knoblauch und Butter anschwitzen. Salzen, pfeffern.

Pfifferlinge putzen, große in Scheiben schneiden mit Zwiebel und etwas gewürfeltem Dörrfleisch in heißer Pfanne anbraten.

Broccoliröschen in Salzwasser kochen, abtropfen und auskühlen lassen.

Eier und Mehl mit gehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) vermischen und die Broccoliröschen dazugeben. In einer heißen Pfanne beidseitig backen. Die geschmolzenen Tomaten obenauf geben und darauf die Pfifferlinge anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

18 Index

Index

ANTIPASTI

Broccoli mit Parmaschinken, 103

ANTJE

Brokkoli-Spargel-Salat, 93
Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
Brokkoli-Torte, 63
Hähnchen-Brokkoli-Toast, 5
Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 53

APFEL

Apfel-Brokkoli-Kuchen, 57

APRIL

Lachs-Brokkoli-Auflauf, 17

ASIEN

Schweinelende mit Broccoli und
Cashewkernen, 28

AUFLAUF

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 7
Blumenkohlaufauf, 7
Brokkoli-Auflauf, 11
Brokkoli-Auflauf mit Schnittlauch-Dip,
11
Brokkoliauflauf, 12
Brokkoliauflauf (Soufflé), 13
Brokkolireis mit Souffléhaube, 13
Grünkernaufauf mit Brokkoli, 16
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 16
Lachs-Brokkoli-Auflauf, 17
Lachsaufauf mit Brokkoli, 18
Nudel-Brokkoli-Auflauf, 18
Nudelaufauf mit Brokkoli, 19

AUGUST

Avocado-Brokkoli-Süppchen, 103
Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121

AVOCADO

Avocado-Brokkoli-Süppchen, 103

BACKEN

Brokkoli-Kuchen, 58
Brokkoli-Torte, 63

BEILAGE

Arabischer Gemüsetopf, 1

Broccoli und Bundmöhren mit
Knoblauch-Sabayon, 1

Brokkoli in Haselnussbutter, 2
Brokkoli mit Weißwein, 2
Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
Geschmelzter Mandel-Broccoli, 3
Möhren, Broccoli und Zucchini in
Schinken-Sahne-Soße, 50
Pastinaken-Flan, 4

BIRNE

Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli, 97

BLAETTERTEIG

Broccoli-Tarte, 85
Brokkoli-Lachs-Taschen, 59

BLEICHSELLERIE

Salatzubereitung, 38

BLUMENKOHL

Arabischer Gemüsetopf, 1
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 7
Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 41
Blumenkohlaufauf, 7
Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 109
Brokkolipfännchen, 46
Gemüse-Curry, 101
Gemüsecurry mit Bananen, 47
Zartes Kaisergemüse, 52

BRATEN

Gefüllte Lammkrone, 23

BRECHBOHNE

Arabischer Gemüsetopf, 1

BREI

Brokkoli-Pasta mit Frischkäse, 61

BRIE

Broccolisuppe mit Brie, 108

BROKKOLI

Apfel-Brokkoli-Kuchen, 57
Arabischer Gemüsetopf, 1
Ausgebackene Broccoliröschen mit pi-
kantem Radischendip, 41
Avocado-Brokkoli-Süppchen, 103
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, 7

- Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 41
Blumenkohlaufauf, 7
Boccolisalat, 91
Broccoli in Gorgonzolasauce, 42
Broccoli mit Parmaschinken, 103
Broccoli und Bundmöhren mit
Knoblauch-Sabayon, 1
Broccoli-Cremesuppe, 103
Broccoli-Flan mit Baumnußsauce, 104
Broccoli-Gemüse-Gratin, 8
Broccoli-Käsesuppe, 105
Broccoli-Kartoffel-Gratin, 8
Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei, 8
Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
Broccoli-Paprika-Kuchen, 57
Broccoli-Pasta, 58
Broccoli-Risotto, 89
Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 91
Broccoli-Tarte, 85
Broccoli-Topf, 43
Broccolicreme mit Schinkenstreifen,
105
Broccolicreme-Suppe mit Fleischknö-
derln, 106
Broccoliflan mit Kressesauce, 39
Broccoligratin, 9
Broccoligratin mit Kohlrabi, 10
Broccoligratin mit Sesam, 10
Broccoliköpfler mit Rührei, 43
Broccolisuppe, 107
Broccolisuppe mit Brie, 108
Broccolisuppe mit Lachsstreifen, 108
Broccolisuppe süßsauer, 109
Broccoliterrine, 85
Brokkoli, 37
Brokkoli Creme Suppe mit Putenbrust-
Erdnuss-Rolls, 109
Brokkoli in Haselnussbutter, 2
Brokkoli mit gekochtem Schinken, 44
Brokkoli mit Weißwein, 2
Brokkoli-Auflauf, 11
Brokkoli-Auflauf mit Schnittlauch-Dip,
11
Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 109
Brokkoli-Creme-Suppe, 110
Brokkoli-Cremesuppe, 111, 112
Brokkoli-Cremesuppe mit Kerbel-
schaum, 112
Brokkoli-Ei-Kuchen, 55
Brokkoli-Flan, 113
Brokkoli-Gemüserahmsuppe mit Mett-
wurstscheiben, 113
Brokkoli-Käse-Muffins, 55
Brokkoli-Kuchen, 58
Brokkoli-Küchlein mit Sonnenblumen-
kernen, 44
Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
Brokkoli-Lasagne mit Schinken, 60
Brokkoli-Lauch-Quiche, 60
Brokkoli-Mandel-Salat, 92
Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosras-
peln, 92
Brokkoli-Pasta mit Frischkäse, 61
Brokkoli-Pizza mit Zucchini, 45
Brokkoli-Quark-Torte, 61
Brokkoli-Quiche, 62
Brokkoli-Quiche mit Greyerzer, 62
Brokkoli-Spargel-Salat, 93
Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda,
93
Brokkoli-Spinat-Gratin, 12
Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
Brokkoli-Tomaten-Quiche, 45
Brokkoli-Tomaten-Salat, 94
Brokkoli-Torte, 63
Brokkoli-Walnuss-Quiche, 64
Brokkoliauflauf, 12
Brokkoliauflauf (Soufflé), 13
Broccolicremesuppe, 114
Broccolicremesuppe mit Hasel-
nusschaum, 114
Brokkolipfännchen, 46
Brokkolirahmsuppe, 115
Brokkolireis mit Souffléhaube, 13
Brokkolisalat, 94
Brokkolisalat mit Scampi, 94

- Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen, 97
 Brokkolisouße mit Salami, 64
 Brokkolisoufflé, 115
 Brokkolisuppe, 116
 Brokkolisuppe mit Pfannkuchenstreifen, 116
 Brokkolitorde, 65
 Brokkolitorde mit gekochtem Schinken, 65
 Bunte Broccoli-Pfanne, 46
 Buntess Wok-Gemüse, 47
 Calzone mit Broccoli, 66
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
 Conchiglie mit Broccoli, 67
 Eier-Broccoli-Gratin, 15
 Feine Broccoli-Tilsiter-Terrine, 86
 Feldsalat mit Broccoli und Parmaschinken, 95
 Fenchelcremesuppe, 117
 Forellen-Filets mit Broccoli, 21
 Garnelen-Broccoli-Pfanne, 117
 Gebratene Nudeln, 23
 Gebratenes Gemüse, 101
 Gefüllte Lammkrone, 23
 Gemüse-Curry, 101
 Gemüse-Lasagne mit Broccoli, 67
 Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
 Gemüsecurry mit Bananen, 47
 Gemüsegratin mit Spargel, 48
 Geschmelzter Mandel-Broccoli, 3
 Geschnetzeltes mit Broccoli, 24
 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli, 68
 Gratiniertes Broccoli, 118
 Gratiniertes Spargel im Broccoli-Püreeband, 15
 Grüne Fitness-Soße mit Broccoli, 97
 Grünkernauflauf mit Broccoli, 16
 Hähnchen-Broccoli-Toast, 5
 Hähnchen-Curry mit Broccoli und Cashewnüssen, 31
 Käse-Broccoli-Cannelloni in Tomatensauce, 21
 Kartoffel-Broccoli-Auflauf, 16
 Kartoffelsouffle mit Pistazien, 48
 Klare Brokkolisuppe, 118
 Klare Brokkolisuppe mit Weichkäseklößchen, 119
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
 Kräuter-Spätzle in Broccoli, 49
 Kürbis-Broccoli-Suppe mit Meeresfrüchten, 120
 Lachs-Broccoli-Auflauf, 17
 Lachs-Quiche, 69
 Lachsauflauf mit Broccoli, 18
 Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121
 Legierte Brokkolicreme Mit Croûtons, 49
 Legierte Brokkolicreme mit Croûtons, 3
 Linguine mit Broccoli, 69
 Makkaroni mit Broccoli, 70
 Makkaroni-Broccoli-Auflauf, 70
 Makkaroni-Broccoli-Kuchen mit Tomatensauce, 71
 Mezze Penne mit Broccoli, 72
 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 50
 Möhren-Broccoli-Pfanne, 50
 Nudel-Broccoli-Auflauf, 18
 Nudelauflauf mit Broccoli, 19
 Nudeln an Broccoli-Sauce, 73
 Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße, 73
 Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße, 74
 Nudelpfanne mit Broccoli, 74
 Nudelpfanne mit Garnelen und Broccoli, 75
 Nussbutter mit Broccoli, 98
 Orecchiette con broccoli, 76
 Orecchiette mit Broccoli, 76, 77
 Pastinaken-Flan, 4
 Penne mit Broccoli, 78
 Pilzrahmschnitzel mit Broccoligemüse, 25
 Pizza verde, 78
 Poulet-Broccoli-Pfanne, 31
 Puten-Involtini mit Broccoli, 32
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88

- Putenrouladen mit Brokkolifüllung, 32
 Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse, 26
 Rinderfilet mit Brokkoli, 26
 Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce, 27
 Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli, 33
 Safranwähe mit Broccoli, 79
 Salatzubereitung, 38
 Sauce mit Broccoli und Speck, 98
 Schnitzel mit Brokkoli, 34
 Schweinefilet mit Erdnußsauce, 28
 Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen, 28
 Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
 Spaghetti mit Broccoli, 80
 Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen und Peperoni, 80
 Spaghetti mit Brokkolisoße, 81
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli, 82
 Spaghettipäckchen mit mariniertem Broccoli, 83
 Spargel-Brokkoli-Salat, 95
 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccolikäuchlein, 121
 Trutenvögel mit Broccoli, 34
 Überbackene Broccoli-Nudeln, 51
 Überbackener Broccoli, 51
 Überbackener Brokkoli, 52
 Vegetarische Spaghetti, 83
 Zartes Kaisergemüse, 52
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 53
- BRUNCH
 Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
- BUEFFET
 Broccoli mit Parmaschinken, 103
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- CAMEMBERT
 Broccolisuppe mit Brie, 108
- CANNELLONI
 Käse-Broccoli-Cannelloni in Tomatensauce, 21
- CHICOREE
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
- CHINAKOHL
 Gebratenes Gemüse, 101
 Salatzubereitung, 38
- CHINESISCH
 Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce, 27
 Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen, 28
- CONCHIGLIONI
 Conchiglie mit Broccoli, 67
- CREMESUPPE
 Broccolicreme mit Schinkenstreifen, 105
 Brokkoli-Cremesuppe, 111
- CURRY
 Gemüsecurry mit Bananen, 47
- DEZEMBER
 Broccoli-Flan mit Baumnußsauce, 104
 Safranwähe mit Broccoli, 79
- EI
 Broccoliköpfler mit Rührei, 43
 Eier-Broccoli-Gratin, 15
- EINFACH
 Broccoli-Pasta, 58
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Broccolisuppe mit Brie, 108
 Gebratene Nudeln, 23
 Gebratenes Gemüse, 101
 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli, 68
 Nudelpfanne mit Broccoli, 74
 Nussbutter mit Broccoli, 98
 Penne mit Brokkoli, 78
- EISBERGSALAT
 Salatzubereitung, 38
- FARFALLE
 Nussbutter mit Broccoli, 98
- FEBRUAR
 Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 91

- Brokkoli-Pasta mit Frischkäse, 61
- Makkaroni-Brokkoli-Auflauf, 70
- Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli, 33
- Überbackener Brokkoli, 52
- FELDSALAT
 - Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 95
- FENCHEL
 - Fenchelcremesuppe, 117
 - Salatzubereitung, 38
- FILET
 - Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse, 26
 - Rinderfilet mit Brokkoli, 26
- FISCH
 - Broccolisuppe mit Lachsstreifen, 108
 - Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
 - Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
 - Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen, 97
 - Lachs-Brokkoli-Auflauf, 17
 - Lachsaufauf mit Brokkoli, 18
 - Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121
 - Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
- FISCHGERICHT
 - Forellen-Filets mit Brokkoli, 21
- FLAN
 - Broccoli-Flan mit Baumnußsauce, 104
 - Brokkoli-Flan, 113
 - Pastinaken-Flan, 4
- FLEISCH
 - Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
 - Broccolicreme-Suppe mit Fleischknödeln, 106
 - Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen, 97
 - Gebratene Nudeln, 23
 - Gefüllte Lammkrone, 23
 - Geschnetzeltes mit Broccoli, 24
 - Pilzrahmschnitzel mit Broccoligemüse, 25
 - Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse, 26
 - Rinderfilet mit Brokkoli, 26
- FLEISCHGERICHT
 - Schweinefilet mit Erdnußsauce, 28
- FLEISCHLOS
 - Brokkoli-Quiche, 62
 - Möhren-Brokkoli-Pfanne, 50
- FORELLE
 - Forellen-Filets mit Brokkoli, 21
- FORELLENFILET
 - Forellen-Filets mit Brokkoli, 21
- FRISCHKAESE
 - Broccoliflan mit Kressesauce, 39
- FRUEHSTUECK
 - Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
- GAESTE
 - Calzone mit Broccoli, 66
 - Gefüllte Lammkrone, 23
 - Makkaroni mit Broccoli, 70
 - Puten-Terrine mit Broccoli, 88
 - Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce, 27
- GARNELE
 - Garnelen-Broccoli-Pfanne, 117
 - Nudelpfanne mit Garnelen und Broccoli, 75
 - Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
- GASHERD
 - Brokkoli-Quark-Torte, 61
- GEFLUEGEL
 - Hähnchen-Brokkoli-Toast, 5
 - Hähnchen-Curry mit Broccoli und Cashewnüssen, 31
 - Pizza verde, 78
 - Poulet-Broccoli-Pfanne, 31
 - Puten-Involtini mit Brokkoli, 32
 - Putenrouladen mit Brokkolifüllung, 32
 - Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli, 33
 - Schnitzel mit Brokkoli, 34
 - Trutenvögel mit Broccoli, 34
 - Zartes Kaisergemüse, 52
- GEMUESE
 - Arabischer Gemüsetopf, 1

- Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip, 41
 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, 41
 Blumenkohlaufauf, 7
 Broccoli in Gorgonzolasauce, 42
 Broccoli und Bundmöhren mit Knoblauch-Sabayon, 1
 Broccoli-Gemüse-Gratin, 8
 Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
 Broccoli-Topf, 43
 Broccoligratin mit Kohlrabi, 10
 Broccoliköpfler mit Rührei, 43
 Brokkoli in Haselnussbutter, 2
 Brokkoli mit gekochtem Schinken, 44
 Brokkoli-Auflauf, 11
 Brokkoli-Küchlein mit Sonnenblumenkernen, 44
 Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
 Brokkoli-Mandel-Salat, 92
 Brokkoli-Pizza mit Zucchini, 45
 Brokkoli-Spinat-Gratin, 12
 Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
 Brokkolipfännchen, 46
 Brokkolisuppe, 116
 Brokkolitorte, 65
 Bunte Broccoli-Pfanne, 46
 Buntes Wok-Gemüse, 47
 Eier-Broccoli-Gratin, 15
 Gebratenes Gemüse, 101
 Gemüse-Curry, 101
 Gemüse-Lasagne mit Brokkoli, 67
 Geschmelzter Mandel-Broccoli, 3
 Gratiniertes Brokkoli, 118
 Gratiniertes Spargel im Broccoli-Püree, 15
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
 Legierte Brokkolicreme Mit Croûtons, 49
 Legierte Brokkolicreme mit Croûtons, 3
 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 50
 Möhren-Brokkoli-Pfanne, 50
 Nudeln an Broccoli-Sauce, 73
 Nudelpfanne mit Broccoli, 74
 Orecchiette con broccoli, 76
 Orecchiette mit Broccoli, 77
 Pastinaken-Flan, 4
 Schnitzel mit Brokkoli, 34
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 Überbackene Broccoli-Nudeln, 51
 Überbackener Broccoli, 51
 Überbackener Brokkoli, 52
 Zartes Kaisergemüse, 52
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 53
- GEMUESEGERICHT
- Broccoli-Tarte, 85
 Gemüsecurry mit Bananen, 47
 Gemüsegratin mit Spargel, 48
 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli, 68
- GESCHENK
- Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli, 97
- GESCHNETZELTES
- Geschnetzeltes mit Broccoli, 24
- GORGONZOLA
- Broccoli in Gorgonzolasauce, 42
- GRATIN
- Broccoli-Gemüse-Gratin, 8
 Broccoli-Kartoffel-Gratin, 8
 Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei, 8
 Broccoligratin, 9
 Broccoligratin mit Kohlrabi, 10
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Brokkoli-Spinat-Gratin, 12
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
 Eier-Broccoli-Gratin, 15
 Gemüsegratin mit Spargel, 48
 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli, 68
 Gratiniertes Spargel im Broccoli-Püree, 15
- GRUENKERN
- Grünkernaufauf mit Brokkoli, 16
- HACK
- Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
- HAUPTGERICHT
- Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei, 8
- HERZHAFT

- Broccoli-Paprika-Kuchen, 57
 Brokkoli-Ei-Kuchen, 55
 Brokkoli-Käse-Muffins, 55
 Brokkoli-Kuchen, 58
 Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
- HOLLAND
- Brokkoli-Spargel-Salat, 93
 Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
 Brokkoli-Torte, 63
 Hähnchen-Brokkoli-Toast, 5
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 53
- HUHN
- Hähnchen-Curry mit Broccoli und
 Cashewnüssen, 31
 Zartes Kaisergemüse, 52
- INDONESIEN
- Gebratene Nudeln, 23
- INFORMATION
- Brokkoli, 37
 Salatzubereitung, 38
- INGWER
- Schweinelende mit Broccoli und
 Cashewkernen, 28
- ITALIEN
- Conchiglie mit Broccoli, 67
 Garnelen-Broccoli-Pfanne, 117
 Kartoffelouffle mit Pistazien, 48
 Mezze Penne mit Broccoli, 72
 Möhren, Broccoli und Zucchini in
 Schinken-Sahne-Soße, 50
 Orecchiette mit Broccoli, 76, 77
 Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
 Spaghetti mit Broccoli, 80
 Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen
 und Peperoni, 80
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli, 82
 Vegetarische Spaghetti, 83
- JANUAR
- Broccoli-Pasta, 58
- Brokkoli-Flan, 113
 Brokkolitorde mit gekochtem Schinken,
 65
 Bunte Broccoli-Pfanne, 46
 Fenchelcremesuppe, 117
 Lachsauflauf mit Brokkoli, 18
 Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße, 73
- JULI
- Broccoli-Risotto, 89
 Brokkolisalat mit Scampi, 94
 Nudeln an Broccoli-Sauce, 73
 Pizza verde, 78
- JUNI
- Brokkolisalat mit Scampi, 94
 Nudeln an Broccoli-Sauce, 73
 Nudelpfanne mit Garnelen und Broccoli,
 75
 Pizza verde, 78
- KAESE
- Broccoliflan mit Kressesauce, 39
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Broccolisuppe mit Brie, 108
 Brokkoli-Auflauf, 11
 Brokkoli-Creme-Suppe, 110
 Brokkoli-Käse-Muffins, 55
 Brokkoli-Torte, 63
 Brokkolireis mit Souffléhaube, 13
 Brokkolisoufflé, 115
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
 Feine Brokkoli-Tilsiter-Terrine, 86
 Käse-Broccoli-Cannelloni in Toma-
 tensauce, 21
 Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße, 74
- KALB
- Brokkolisauce mit Mandeln und Sardel-
 len, 97
- KALORIENARM
- Puten-Terrine mit Broccoli, 88
 Rindfleisch mit Broccoli in Austernsau-
 ce, 27
- KAROTTE
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,
 120

- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
- KARTOFFEL
- Broccoli-Kartoffel-Gratin, 8
 - Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei, 8
 - Broccoli-Topf, 43
 - Kartoffel-Brokkoli-Auflauf, 16
 - Kartoffelsouffle mit Pistazien, 48
- KASSELER
- Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
- KEIMLING
- Broccoli-Topf, 43
- KIND
- Calzone mit Broccoli, 66
 - Nudelpfanne mit Broccoli, 74
- KLEINKIND
- Brokkoli-Pasta mit Frischkäse, 61
- KNOBLAUCH
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
- KOHL
- Blumenkohlaufauf, 7
 - Boccolisalat, 91
 - Brokkoli-Quiche mit Greyerzer, 62
 - Brokkolipfännchen, 46
 - Zartes Kaisergemüse, 52
- KOHLRABI
- Arabischer Gemüsetopf, 1
 - Broccoligratin mit Kohlrabi, 10
 - Gemüsegratin mit Spargel, 48
- KRACHSALAT
- Salatzubereitung, 38
- KREBS
- Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli, 82
- KRESSE
- Broccoliflan mit Kressesauce, 39
- KUCHEN
- Broccoli-Paprika-Kuchen, 57
 - Brokkoli-Käse-Muffins, 55
 - Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
- KUERBIS
- Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeressrüchten, 120
- LACHS
- Broccolisuppe mit Lachsstreifen, 108
 - Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
 - Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
 - Lachs-Brokkoli-Auflauf, 17
 - Lachs-Quiche, 69
 - Lachsaufauf mit Brokkoli, 18
 - Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121
- LAMM
- Gefüllte Lammkrone, 23
- LAMMRUECKEN
- Gefüllte Lammkrone, 23
- LASAGNE
- Brokkoli-Lasagne mit Schinken, 60
 - Gemüse-Lasagne mit Brokkoli, 67
- LAUCH
- Brokkoli-Lauch-Quiche, 60
 - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
- LINSE
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
- LOW-CARB
- Brokkoli-Pizza mit Zucchini, 45
- MAERZ
- Broccoli-Gemüse-Gratin, 8
 - Broccoli-Käsesuppe, 105
 - Grünkernaufauf mit Brokkoli, 16
 - Sauce mit Broccoli und Speck, 98
- MAI
- Boccolisalat, 91
 - Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei, 8
 - Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
 - Broccoliköpfler mit Rührei, 43
 - Überbackene Broccoli-Nudeln, 51
- MAISKOLBEN
- Gebratenes Gemüse, 101
- MAKKARONI
- Makkaroni mit Broccoli, 70
 - Makkaroni-Brokkoli-Auflauf, 70
 - Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce, 71
- MEERESFRUCHT
- Broccolisalat mit Scampi, 94

- Garnelen-Broccoli-Pfanne, 117
 Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeresfrüchten, 120
 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 75
 Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
- MEHLSPEISE
 Apfel-Brokkoli-Kuchen, 57
 Broccoli-Paprika-Kuchen, 57
 Brokkoli-Küchlein mit Sonnenblumenkernen, 44
 Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
 Brokkoli-Lauch-Quiche, 60
 Brokkoli-Quark-Torte, 61
 Brokkoli-Torte, 63
 Brokkoli-Walnuss-Quiche, 64
 Brokkolitorde, 65
 Brokkolitorde mit gekochtem Schinken, 65
 Lachs-Quiche, 69
 Orecchiette mit Broccoli, 76
 Pizza verde, 78
 Safranwähe mit Broccoli, 79
- MEHLSPEISEN
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
- MOEHRE
 Fenchelcremesuppe, 117
 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 50
 Möhren-Brokkoli-Pfanne, 50
 Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße, 74
- MOUSSE
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
- MUFFIN
 Brokkoli-Käse-Muffins, 55
- NORMAL
 Brokkoli-Cremesuppe, 111
- NOVEMBER
 Broccoli-Flan mit Baumnußsauce, 104
 Geschnetzeltes mit Broccoli, 24
 Penne mit Brokkoli, 78
- Safranwähe mit Broccoli, 79
- NUDEL
 Broccoli-Pasta, 58
 Brokkoli-Lasagne mit Schinken, 60
 Brokkoli-Pasta mit Frischkäse, 61
 Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen, 97
 Brokkolisöße mit Salami, 64
 Conchiglie mit Broccoli, 67
 Gebratene Nudeln, 23
 Gemüse-Lasagne mit Brokkoli, 67
 Käse-Broccoli-Cannelloni in Tomatensauce, 21
 Linguine mit Brokkoli, 69
 Makkaroni mit Broccoli, 70
 Makkaroni-Brokkoli-Auflauf, 70
 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce, 71
 Mezze Penne mit Broccoli, 72
 Nudel-Brokkoli-Auflauf, 18
 Nudelaufauf mit Brokkoli, 19
 Nudeln an Broccoli-Sauce, 73
 Nudeln mit Broccoli-Pilz-Soße, 73
 Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße, 74
 Nudelpfanne mit Broccoli, 74
 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 75
 Orecchiette con broccoli, 76
 Orecchiette mit Broccoli, 77
 Penne mit Brokkoli, 78
 Sauce mit Broccoli und Speck, 98
 Spaghetti mit Broccoli, 80
 Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen und Peperoni, 80
 Spaghetti mit Brokkolisöße, 81
 Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli, 82
 Spaghettipäckchen mit mariniertem Broccoli, 83
 Überbackene Broccoli-Nudeln, 51
 Vegetarische Spaghetti, 83
- NUDELGERICHT
 Gratinierte Nudeln - mit Broccoli, 68
 Nussbutter mit Broccoli, 98

- NUDELN
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
- NUDELSAUCE
 Nussbutter mit Broccoli, 98
- NUSS
 Hähnchen-Curry mit Broccoli und
 Cashewnüssen, 31
- OKTOBER
 Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeres-
 früchten, 120
 Orecchiette con broccoli, 76
- OLIVE
 Calzone mit Broccoli, 66
- ORANGE
 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosras-
 peln, 92
- ORECCHIETTE
 Orecchiette mit Broccoli, 76, 77
- P1
 Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
- P12
 Brokkoli-Tomaten-Quiche, 45
- P2
 Broccoli-Risotto, 89
 Broccoligratin mit Kohlrabi, 10
 Brokkoli-Cremesuppe, 111
- P4
 Arabischer Gemüsetopf, 1
 Brokkoli-Kuchen, 58
 Brokkoli-Quark-Torte, 61
 Brokkoli-Quiche, 62
 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda,
 93
 Brokkolisoße mit Salami, 64
 Fenchelcremesuppe, 117
 Gemüsegratin mit Spargel, 48
 Möhren-Brokkoli-Pfanne, 50
 Nussbutter mit Broccoli, 98
- PAPRIKA
 Broccoli-Paprika-Kuchen, 57
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,
 120
- PARTY
 Brokkoli-Tomaten-Quiche, 45
- PASTETE
 Broccoli-Tarte, 85
- PASTINAKE
 Pastinaken-Flan, 4
- PECORINO
 Nussbutter mit Broccoli, 98
- PENNE
 Mezze Penne mit Broccoli, 72
 Penne mit Brokkoli, 78
- PEPERONI
 Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen
 und Peperoni, 80
- PFANNENGERICHT
 Broccoli-Mett-Pfännchen, 42
 Bunte Broccoli-Pfanne, 46
 Möhren-Brokkoli-Pfanne, 50
 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokko-
 li, 75
 Poulet-Broccoli-Pfanne, 31
- PFIFFERLING
 Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-
 Gemüse, 26
- PIKANT
 Brokkoli-Torte, 63
- PIZZA
 Brokkoli-Pizza mit Zucchini, 45
 Pizza verde, 78
- PREISWERT
 Broccoliflan mit Kressesauce, 39
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Broccolisuppe mit Brie, 108
 Gebratene Nudeln, 23
 Penne mit Brokkoli, 78
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- PUTE
 Pizza verde, 78
 Puten-Involtni mit Brokkoli, 32
 Putenrouladen mit Brokkolifüllung, 32
 Röstzwiebel-Röllchen mit Broccoli, 33
 Schnitzel mit Brokkoli, 34
 Trutenvögel mit Broccoli, 34
- PUTENBRUST

- Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- QUARK
 Brokkoli-Quark-Torte, 61
- QUARKOELTEIG
 Brokkoli-Ei-Kuchen, 55
- QUICHE
 Brokkoli-Ei-Kuchen, 55
 Brokkoli-Lachs-Quiche, 56
 Brokkoli-Lauch-Quiche, 60
 Brokkoli-Quiche, 62
 Brokkoli-Quiche mit Greyerzer, 62
 Brokkoli-Tomaten-Quiche, 45
 Brokkoli-Walnuss-Quiche, 64
 Brokkolitorte, 65
 Lachs-Quiche, 69
- RADIESCHEN
 Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip, 41
- RAEUCHERLACHS
 Brokkoli-Lachs-Taschen, 59
- RAFFINIERT
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Brokkoli-Pizza mit Zucchini, 45
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
 Gebratene Nudeln, 23
 Gefüllte Lammkrone, 23
 Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
 Makkaroni mit Broccoli, 70
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- RAHMSUPPE
 Brokkolirahmsuppe, 115
- REIS
 Broccoli-Risotto, 89
- RIND
 Rinderfilet mit Broccoli-Pfifferling-Gemüse, 26
 Rinderfilet mit Brokkoli, 26
 Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen, 28
- RINDERFILET
 Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce, 27
- RISOTTO
 Broccoli-Risotto, 89
- ROTE-BETE
 Salatzubereitung, 38
- ROULADE
 Puten-Involtini mit Brokkoli, 32
- RUEHREI
 Broccoliköpfler mit Rührei, 43
- RUEHRTEIG
 Brokkoli-Käse-Muffins, 55
- SAFRAN
 Safranwähe mit Broccoli, 79
- SAHNE
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- SAHNEGORGONZOLA
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
- SALAMI
 Brokkolisoupe mit Salami, 64
 Calzone mit Broccoli, 66
- SALAT
 Bocolisalat, 91
 Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 91
 Brokkoli-Mandel-Salat, 92
 Brokkoli-Orangen-Salat mit Kokosraspeln, 92
 Brokkoli-Spargel-Salat, 93
 Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda, 93
 Brokkoli-Tomaten-Salat, 94
 Brokkolisalat, 94
 Brokkolisalat mit Scampi, 94
 Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 95
 Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121
 Salatzubereitung, 38
 Spargel-Brokkoli-Salat, 95
- SAUCE
 Brokkolisoupe mit Salami, 64
 Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli, 97
 Nussbutter mit Broccoli, 98
 Sauce mit Broccoli und Speck, 98
- SCAMPI

- Brokkolisalat mit Scampi, 94
- SCHALOTTE
 - Gefüllte Lammkrone, 23
- SCHINKEN
 - Broccoli mit Parmaschinken, 103
 - Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 95
 - Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
 - Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 50
- SCHNELL
 - Broccoli-Pasta, 58
 - Brokkolisalat, 94
 - Nussbutter mit Broccoli, 98
 - Penne mit Brokkoli, 78
- SCHNITZEL
 - Pilzrahmschnitzel mit Broccoligemüse, 25
 - Schnitzel mit Brokkoli, 34
- SCHWARZWURZEL
 - Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 91
- SCHWEIN
 - Gebratene Nudeln, 23
 - Geschnetzeltes mit Broccoli, 24
 - Pilzrahmschnitzel mit Broccoligemüse, 25
 - Schweinefilet mit Erdnußsauce, 28
- SCHWEINEFILET
 - Schweinefilet mit Erdnußsauce, 28
 - Schweinelende mit Broccoli und Cashewkernen, 28
- SCHWEINESCHNITZEL
 - Gebratene Nudeln, 23
- SEEZUNGE
 - Seezungenfilets mit Garnelen und Broccoli, 22
- SELLERIE
 - Fenchelcremesuppe, 117
 - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
- SEPTEMBER
 - Poulet-Broccoli-Pfanne, 31
 - Spaghetti mit Brokkolisoße, 81
 - Trutenvogel mit Broccoli, 34
- SNACK
 - Hähnchen-Brokkoli-Toast, 5
- SOSSE
 - Brokkolisauce mit Mandeln und Sardellen, 97
- SOUFFLE
 - Brokkolisoufflé, 115
- SPAETZLE
 - Kräuter-Spätzle in Broccoli, 49
- SPAGHETTI
 - Sauce mit Broccoli und Speck, 98
 - Spaghetti mit Broccoli, 80
 - Spaghetti mit Broccoli, Pinienkernen und Peperoni, 80
 - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 - Spaghetti mit Krebsfleisch und Broccoli, 82
 - Spaghettipäckchen mit mariniertem Broccoli, 83
 - Vegetarische Spaghetti, 83
- SPARGEL
 - Brokkoli-Spargel-Salat, 93
 - Brokkoli-Spargel-Salat mit Mai-Gouda, 93
 - Gemüsegratin mit Spargel, 48
 - Gratinierter Spargel im Broccoli-Püreeerand, 15
 - Spargel-Brokkoli-Salat, 95
- SPINAT
 - Brokkoli-Spinat-Gratin, 12
- SPROSSE
 - Broccoli-Topf, 43
- STAUDENSELLERIE
 - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 120
 - Salatzubereitung, 38
- SUEDITALIEN
 - Makkaroni mit Broccoli, 70
- SUPPE
 - Avocado-Brokkoli-Süppchen, 103
 - Broccoli-Cremesuppe, 103
 - Broccoli-Käsesuppe, 105
 - Broccolicreme mit Schinkenstreifen, 105

- Broccolicreme-Suppe mit Fleischknö-
 derln, 106
 Broccolisuppe, 107
 Broccolisuppe mit Lachsstreifen, 108
 Broccolisuppe süßsauer, 109
 Brokkoli Creme Suppe mit Putenbrust-
 Erdnuss-Rolls, 109
 Brokkoli-Blumenkohlsuppe, 109
 Brokkoli-Creme-Suppe, 110
 Brokkoli-Cremesuppe, 111, 112
 Brokkoli-Cremesuppe mit Kerbel-
 schaum, 112
 Brokkoli-Gemüserahmsuppe mit Mett-
 wurstscheiben, 113
 Brokkolicremesuppe, 114
 Brokkolicremesuppe mit Hasel-
 nusschaum, 114
 Brokkolirahmsuppe, 115
 Brokkolisuppe, 116
 Brokkolisuppe mit Pfannkuchenstrei-
 fen, 116
 Fenchelcremesuppe, 117
 Klare Brokkolisuppe, 118
 Klare Brokkolisuppe mit Weichkäse-
 klößchen, 119
 Kürbis-Brokkoli-Suppe mit Meeres-
 früchten, 120
- TARTE
- Apfel-Brokkoli-Kuchen, 57
 Brokkoli-Quark-Torte, 61
- TERRINE
- Broccoliterrine, 85
 Feine Brokkoli-Tilsiter-Terrine, 86
 Gemüse-Terrine mit Schinken, 87
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- THAILAND
- Gebratenes Gemüse, 101
- TOAST
- Broccolisuppe mit Brie, 108
 Hähnchen-Brokkoli-Toast, 5
- TOMATE
- Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 2
 Brokkoli-Tomaten-Salat, 94
- Makkaroni mit Broccoli, 70
 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit To-
 matensauce, 71
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoli-
 küchlein, 121
- TORTELLINI
- Nussbutter mit Broccoli, 98
- VEGETARISCH
- Broccoliflan mit Kressesauce, 39
 Broccoligratin mit Sesam, 10
 Chicorée-Gratin mit Broccoli, 14
 Gebratenes Gemüse, 101
 Gemüse-Curry, 101
 Gemüsecurry mit Bananen, 47
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,
 120
 Nudelpfanne mit Broccoli, 74
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 81
 Vegetarische Spaghetti, 83
- VOLLKORNNUDEL
- Nudelpfanne mit Broccoli, 74
- VOLLWERT
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse,
 120
- VORSPEISE
- Broccoli-Flan mit Baumnussauce, 104
 Broccoli-Tarte, 85
 Broccoliterrine, 85
 Brokkoli-Creme-Suppe, 110
 Brokkoli-Cremesuppe, 111
 Brokkoli-Flan, 113
 Brokkolisoufflé, 115
 Garnelen-Broccoli-Pfanne, 117
 Gratiniertes Brokkoli, 118
 Lachsschnecken mit Broccolisalat, 121
 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoli-
 küchlein, 121
- VORZUBEREITEN
- Broccoliflan mit Kressesauce, 39
 Puten-Terrine mit Broccoli, 88
- WAEHE

Safranwähe mit Broccoli, 79

WALNUSS

Broccoli mit Parmaschinken, 103

Broccoli-Flan mit Baumnußsauce, 104

Brokkoli-Walnuss-Quiche, 64

WEIHNACHTEN

Brokkolisuppe, 116

Grüne Fitness-Soße mit Brokkoli, 97

WEISSKOHL

Salatzubereitung, 38

WIRSING

Salatzubereitung, 38

WOK

Buntes Wok-Gemüse, 47

Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 75

WURST

Brokkoli-Gemüserahmsuppe mit Mettwurstscheiben, 113

Calzone mit Broccoli, 66

Gemüse-Terrine mit Schinken, 87

ZEIT

Calzone mit Broccoli, 66

ZUCCHINI

Gemüsegratin mit Spargel, 48

Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 50

ZWIEBEL

Nudelpfanne mit Broccoli, 74

Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 53