



Unser Küchenchef empfiehlt:

Broccolipüree



Zutaten:

1/2 kg Broccoli – 1 Becher Creme fraiche oder Sauerrahm (125 g) – Salz – eine Messerspitze (Msp) geriebene Muskatnuss

Menge reicht für 2 Personen (Hauptspeise), für 3 - 4 Personen (Beilage)

Zubereitung:

Broccoli putzen (Röschen) und ca. die Hälfte des geschälten Strunks blättrig schneiden – Salzwasser zum Kochen bringen – den geschnittenen Strunk dazugeben und ca. 2-3 Minuten kochen – dann die Röschen beifügen und noch mal 2-3 Minuten kochen lassen bis alle Teile weich sind – Wasser in Sieb abgießen, Broccoli kurz abtropfen lassen – Creme fraiche, etwas Salz und geriebene Muskatnuss hinzufügen – alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren – sofort servieren

Genießen Sie das Broccolipüree mit Röstkartoffeln und Spiegelei oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. In unserem Restaurant wird das Püree als Beilage zu den Schweinsmedaillons mit Knoblauchsaftl, gemeinsam mit Röstkartoffeln serviert.

Broccoli (Brokkoli)

Dieses Gemüse ist nicht nur sehr gesund, sondern auch kalorienarm. Neben den für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffen, enthält Broccoli viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Folsäure und Karotin. Nutzen Sie diese Eigenschaften für eine gute Nährstoffversorgung im Winter. Broccoli kann roh und gekocht gegessen werden.



Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die grüne Farbe möglichst intensiv ist, die Blüten sollten fest geschlossen sein. Gelbgrüne Verfärbungen weisen daraufhin, dass der Kopf bereits zu welken beginnt. Um die Inhaltsstoffe und den Geschmack zu bewahren, sollte der Brokkoli möglichst sofort gegessen werden. Im Kühlschrank lässt er sich bis zu zwei Tage aufbewahren – am besten in Frischhaltefolie gewickelt.

Broccoli sollte nicht gewaschen, sondern nur kurz mit kaltem Wasser abgebraust werden, damit die feinen Röschen nicht kaputt gehen. Nach dem Kochen sofort in ein Sieb schütten und mit Eiswasser abschrecken, dann behält der Brokkoli seine schöne grüne Farbe. Da Brokkoli ein besonders Aroma hat, verträgt er sich nicht mit allzu vielen Gewürzen.

Man vermutet den Ursprung des Brokkoli im östlichen Mittelmeerraum, rund um Anatolien. Der Name kommt aus dem Italienischen, wo "broccoli" Kohlsprossen bedeutet. Der Familie der Medici ist es zu verdanken, dass dieses Gemüse im 16. Jahrhundert seinen Weg nach Frankreich gefunden hat. Von dort verbreitete es sich weiter bis in die USA, wo es im 18. Jahrhundert eingeführt wurde.

Wir wünschen guten Appetit!