



## Bröselkarfiol

War schon immer ein Lieblingsgericht, wird immer eines bleiben. Ob mit flüssig-luxuriöser Bröselbutter oder aufregend aromatischen Butterbröseln, das entscheiden Sie nach Tagesverfassung. Hauptsache sehr viel davon!

1. Dampfgarer vorheizen oder einen Topf mit Dämpf-einsatz mit Wasser bis knapp unter den Einsatz zustellen.
2. Karfiol & Co. putzen, dafür mit einem scharfen kleinen gebogenen Messer in nicht zu kleine Röschen inkl. Stielen teilen, evtl. braune Stellen wegschneiden. Strünke rundum schälen, bis sie sich nicht mehr faserig/trocken anfühlen. Röschen und Strünke waschen.
3. Gemüse im Dampfgarer oder bei geschlossenem Deckel im Dämpfeinsatz dämpfen, bis eine schmale Küchenmesserspitze mühelos hineingleitet. Das dauert je nach Gemüse und Größe ca. 10 (Brokkoli) oder 15-20 Minuten (Karfiol/Romanesco). „Biss-fest“ wäre zu fest, fallen die Röschen schon beim Hinschauen auseinander, war's zu lang.
4. Spätestens während das Gemüse gart, müssen Sie sich entscheiden, es gibt **2**

### **Möglichkeiten:**

a) Für die Bröselbutter in einer nicht zu großen Pfanne Butter aufschäumen lassen, Brösel darin unter öfterem Rühren mit einem Pfannenwender bei mittlerer Hitze langsam bräunen lassen, das dauert je nach Pfanne und Herd mind. 5 Minuten.

Die Butter wird dabei auch goldgelb bis hellbraun und beginnt intensiv zu duften. Salzen (je nach Brösel ca. ¼ TL) und mit 1 Prise Muskatnuss würzen. Falls das Gemüse jetzt noch nicht fertig ist, Bröselbutter in einen kleinen Krug umfüllen, weil sie sonst zu dunkel wird. Zitrone waschen, abtrocknen, mit dem Zestenreißer einige Streifen direkt in die Bröselbutter reißen. Kapern abtropfen lassen und dazugeben.

b) Oder für die Butterbrösel Butter in einer großen Pfanne aufschäumen, Brösel dazugeben, unter öfterem Rühren mit einem Pfannenwender bei mittlerer Hitze langsam hellbraun rösten. Das dauert gut 10 Minuten. Währenddessen Kapern abtropfen lassen und nicht ganz fein hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen, inkl. zarter Stängel nicht ganz fein schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen. Wenn die Brösel die richtige röstbraune Farbe haben, schön knusprig sind und duften, vom Herd nehmen (dunkeln nach!). Haselnüsse, gehackte Kapern, Petersilie und feinen Abrieb von ¼-½ Zitrone einrühren. Mit Salz (je nach Bröseln ca. ¼ TL) und 1 guten Prise Muskatnuss abschmecken.

Gemüse anrichten, mit Salzflöcken bestreuen.

Reichlich Bröselbutter oder Butterbröseln dazu servieren. Und Achtung: Bei den Bröseln verbrennt man sich schnell den Mund!

**Tipps:**

Bröselbutter und Butterbrösel halten gut verschlossen ein paar Tage im Kühlschrank. Einfach wieder in einer kleinen Pfanne erhitzen.

Übrig gebliebenes gegartes Gemüse noch lauwarm mit Vinaigrette (z.B. S. 97) oder Dressing (z.B. S. 59) mischen und sich am nächsten Tag über die Jause oder ein leichtes Mittagessen freuen.

**Varianten:**

Kohlrabistifte, halbierte Kohlsprossen, Karottenstifte, Fisolen, Spargel statt Karfiol & Co. verwenden. Den meisten Gemüsen stehen Kapern und Zitronenschale hervorragend, manchen (wie Kohlgemüsen) auch 1 Spritzer vom Saft.

Falls 1 hart gekochtes Ei da ist: schälen und entweder fein hacken oder durch die Wiegepresse drücken und auf die Bröselbutter geben.

Wer mag, kocht noch ein paar Erdäpfel extra dazu.