

**Frisch gekocht**  
**Montag, 6. Juni 2016**



**Rezept von Paul Ivic**

## **Gebackener Brokkoli und Karfiol mit dreierlei Dips**

**40 Minuten/aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

100 g Tempura-Mehl, 400 ml Eiswasser, 500 g wilder Brokkoli (Keltenhof), Olivenöl zum Backen, 1 Kopf Karfiol, 200 g Mehl, 4 Eier, 400 g Panko-Brösel, Salz

#### **1. Dip:**

Leichte Sauce Tartar: 2 Eidotter, 1 hart gekochtes Ei (8 Minuten), 250 ml Sonnenblumenöl, 1 EL Kapern, 4 Cornichons, 1 TL Dijon-Senf, 1 Zitrone, 1 TL Worcestersauce, 2 EL Joghurt (3,5 % Fett), 50 g Schnittlauch, Salz, Pfeffer.

#### **2. Dip:**

Salsa Verde: 1 Bund Koriander, 1/2 Bund Minze, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Thai-Basilikum, 1/2 grüne Chili, Saft von 2 Limetten, 2 EL Macadamia-Nüsse, 250 ml Olivenöl, Salz, Zucker, Sojasauce.

#### **3. Dip:**

Avocado-Mango-Creme: 4 Avocados (Sorte Hass), 1 Mango, 1 EL Sweet Chili-Sauce, 1 Limette (Saft und Schale), 1 Schalotte, Salz, Pfeffer.

### **Zubereitung**

Das Tempura-Mehl und das Eiswasser zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. 10 Minuten ruhen lassen.

Den wilden Brokkoli putzen, durch den Tempura-Teig ziehen. Abtropfen lassen und in 160 °C heißem Öl backen, danach herausnehmen, trocken tupfen und sofort salzen.

Den Karfiol in kleine Röschen zerteilen und blanchieren.

Die einzelnen Röschen durch das Mehl, die Eier und die Panko-Brösel ziehen. In heißem Fett bei 160 °C goldgelb backen, danach herausnehmen, trocken tupfen und sofort salzen.

Für die Sauce Tartar die beiden Eidotter in ein hohes Gefäß geben und unter kontinuierlicher Zugabe von Sonnenblumenöl mit dem Pürierstab eine Mayonnaise herstellen, diese mit Salz und Senf abschmecken.

Die Kapern, Cornichons und das gekochte Ei fein hacken und mit dem Joghurt in die Mayonnaise rühren. Den Schnittlauch fein schneiden und hinzugeben, mit Worcestersauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa Verde alle angeführten Zutaten mit Ausnahme der Sojasauce und dem Chili rasch fein mixen. Zum Schluss mit Sojasauce und gehacktem Chili abschmecken.

Für die Avocado-Mango-Creme die Avocados und die Mango schälen, Kerne entfernen. Avocado- und Mango-Fruchtfleisch mit der Chili-Sauce, Salz und Pfeffer. Die fein geschnittene Schalotte in die Creme rühren, mit Limettensaft und geriebener Limettenschale abschmecken.

Gebackenen Brokkoli und Karfiol mit den drei Dips servieren.