

Schmeckt perfekt



Rezept von Paul Ivíć

Gedämpfter Brokkoli mit Steinpilzen

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

3 Brokkoli, 100 ml Gemüsefond, Rapsöl (kalt gepresst), Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 200 g Steinpilze, 4 milde Pfefferoni, Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, 1 Stange Zitronengras, einige Zweige Thymian, 1 Bio-Limette, Bronzefenchel (*alternativ Rosmarin*).

Zubereitung

Salzwasser mit Thymian aromatisieren. Den Strunk von zwei Köpfen Brokkoli schälen. Beide Köpfe halbieren, mit Rapsöl beträufeln und salzen. Danach gemeinsam mit den Pfefferoni in Bambuskörbe legen und über Wasserdampf bissfest garen (*oder in einem Siebeinsatz oder Dampfgarer*).

Von einem weiteren Brokkoli die Hälfte der Röschen abschneiden. Den Strunk gemeinsam mit den restlichen Röschen entsaften und mit etwas Zitronensaft vermengen. Die Steinpilze putzen und in größere Stücke schneiden und in Olivenöl langsam sautieren.

Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronengras würzen. Den klein geschnittenen Knoblauch und die gedämpften Pfefferoni mitbraten und mit Muskatnuss und Limettenschale aromatisieren. Mit etwas Fond ablöschen.

2 Steinpilze feinblättrig schneiden. Für den Salat die Röschen mit den geschnittenen Pilzen vermengen, mit Rapsöl und Limettensaft marinieren.

Den Brokkolisaft erwärmen und mit etwas Rapsöl und Salz verrühren. Die Rückstände vom Entsaften mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Rapsöl und gehacktem Bronzefenchel vermengen. Mit Hilfe zweier Löffel zu Nocken formen und auf Tellern anrichten.

Den gedämpften Brokkoli, die Pilze und die Pfefferonischoten dazugeben und den Brokkolisaft zugießen. Den Salat auf einem extra Teller servieren.