

Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

Brokkoli mit Erbsen & Marille

1 Stunde / aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für den geschmorten Brokkoli: 2 Brokkoli (junge, kleinere Exemplare), 2 EL Butter (Zimmertemperatur), Muskatnuss (gemahlen), Schale von 1 Bio-Limette, Karpatensalz.

Für die Marillen-Ras el Hanout-Marinade: 250 g Marillen (Tiefkühlware, gewürfelt), 50 g Grüner Veltliner-Verjus, 20 g Haselnuss-Öl, 2 g Ras el Hanout, 18 g Limettensaft (gesiebt), 12 g Karpatensalz, Prise Cayennepfeffer

Für den eingelegten Knollensellerie: 1/2 Knollensellerie (geschält), Marillen-Ras el Hanout-Marinade.

Für das Brokkoli-Erbsenschoten-Gemüse: einige Brokkoli-Röschen (roh), 100 g Erbsenschoten (roh, in feine Streifen geschnitten), 1 EL Chupetinhos (gemixt), 1/2 TL Haselnüsse (geröstet & gehackt), 30 g Brunnenkresse (gesäubert), 1 EL Haselnuss-Öl, 1 EL Marille (gewürfelt), Karpatensalz.

Für das Erbsen-Succo mit gedörrten Marillen: 600 g Erbsen (in der Schote), Brokkoli-Stiele (gewürfelt), 4 Marillen (gedörrt und gewürfelt), Saft von 1 Limette, Karpatensalz.

Zum Fertigstellen: 2 geschmorte Brokkoli, Mehl (glatt), Marillen-Ras el Hanout-Marinade (vom Knollensellerie), Panko-Brösel, Bachkresse.

Zubereitung

Den Stiel vom Brokkoli schälen und etwas kürzen. Stielabschnitte in zuckerbsengroße Würfel schneiden und für den Erbsensaft beiseitestellen.

Die äußeren Rosen vom Brokkoli abtrennen um einen schönen, gleichmäßigen Kopf zu erhalten. Die Stielansätze der abgetrennten Rosen ebenfalls schälen, Röschen abschneiden und für später beiseitestellen.

Den Kopf mit der Butter einstreichen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Auf ein Stück Alufolie setzen, die Limettenschalen darauf verteilen und in der Folie einschlagen. Im Rohr bei 200 °C in 25-30 Minuten backen, danach aus dem Rohr nehmen und im geschlossenen Zustand etwas abkühlen lassen.

Alle Zutaten für die Marillen-Ras el Hanout-Marinade mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Haarsieb passieren.

Für den eingelegten Knollensellerie den Kopfteil des Selleries auf der Aufschnittmaschine in 1,8 mm dünne Scheiben schneiden, anschließend halbieren und 20 Sekunden in Salzwasser blanchieren.

Die Selleriescheiben sorgfältig trocken tupfen, mit der Marinade vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Brokkoli-Erbsschoten-Gemüse das Haselnuss-Öl erhitzen, Brokkoli und Erbsenschoten so lange leicht anschwitzen, bis das Gemüse etwas gebräunt ist. Die Chupetinhos, Marillenwürfel und Haselnüsse untermengen und mit Salz abschmecken. Am Ende die Brunnenkresse untermengen.

Für das Erbsen-Succo die Erbsen auslösen und 100 g der zartesten, jungen Erbsen beiseitestellen. Die restlichen Erbsen samt den Schoten entsaften und anschließend durch ein feines Sieb passieren. (Weil der Saft sehr schnell seine Farbe verliert, erst kurz vor dem Servieren herstellen.)

Junge Erbsen und die Brokkoli Stiele kurz blanchieren und mit dem Erbsensaft vermengen. Marillenwürfel zufügen, mit Salz und Limettensaft abschmecken. (Wichtig: den Saft nicht erhitzen, er wird lauwarm serviert.)

Einen geschmorten Brokkolikopf zuerst in Mehl, anschließend in der Marinade, danach in den Bröseln panieren und in Pflanzenöl bei 160 °C knusprig backen, danach auf Küchenpapier gut entfetten. Das Gemüse mit der Bachkresse bestreuen.

Sellerie und Brokkoli-Erbsengemüse auf Teller verteilen, mit dem gebackenen Brokkoli servieren, den Erbsensaft zugießen.