

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Der vergessene Brokkoli mit Mangalitza-Reis

Koch: Max Stiegl

Zutaten für 4 Personen

- 1 Brokkoli
- 50 g Mandeln
- 1 Chilischote
- Salz
- 50 g Langkornreis
- 50 g Sojasauce
- 1 EL Honig
- 25 g Ingwer
- 200 g Faschirtes vom Mangalitza-Schwein

Zubereitung

Einen Topf mit gut gesalzenem Wasser aufstellen, zum Kochen bringen und den Brokkoli im Ganzen darin für 2 Minuten blanchieren. Anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken, auf einen Rost legen und bei 180° C für etwa 15 Minuten im Rohr braten.

Eine Pfanne (ohne Fett) aufstellen und erhitzen. Den Reis dazugeben und rösten bis er dunkelbraun ist. Etwas Ingwer in Streifen schneiden und mitrösten.

Den gerösteten Ingwer-Reis in einen Mörser füllen, die Mandeln dazugeben und mit einem Stößel fein mörsern. Eine in feine Ringe geschnittene Chilischote dazugeben und weiter mörsern.

Den Honig und die Sojasauce in einer Schüssel vermengen – das dient später als Dressing für den Brokkoli.

Das Mangalitza-Faschierte in die Pfanne geben und rösten bis es ganz trocken ist. Dann etwa $\frac{3}{4}$ der gemörserten Reis-Mandel-Masse zum gerösteten Faschierten geben, gut vermengen und in einer kleinen Schüssel anrichten.

