

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Gedämpfter Brokkoli mit Avocado-Zitronenölcreme, knusprigem Reis und Amarant

**Koch: Richard Rauch**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den gedämpften Brokkoli

- 1 Brokkoli
- Salz
- Abrieb einer Zitrone
- 3-4 EL Olivenöl

Für den Avocado-Dip

- 1 reife Avocado
- 50 ml Zitronenöl
- Salz
- ½ Chilischote oder Jalapeño
- Abrieb und Saft einer Zitrone

Für den knusprigen Reis

- 100 g gepuffter Amarant (auch Fuchsschwanzgetreide genannt)
- 500 ml Pflanzenöl
- 50 g Wildreis
- Salz
- 1 TL Currypulver

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

1. Zuerst den Brokkoli in mundgerechte Röschen mit langem Stiel schneiden und diese 2-3 Minuten in einem Topf in kochendem, relativ stark gesalzenem Wasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und mit etwas Salz, Zitronenabrieb und Olivenöl marinieren.
2. Für den Dip die Avocado schälen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerstampfen und mit Salz, Zitronenöl, Zitronensaft und -abrieb marinieren. Die Chilischote entkernen, feinhacken, unter den Dip mischen und die Schüssel bis zum Anrichten mit Alufolie abdecken.
3. Für den knusprigen Reis das Pflanzenöl in einem Topf auf 220° C erhitzen und den Wildreis in ein Sieb geben und darin frittieren. Anschließend mit dem Sieb herausheben, auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem gepufften Amarant, Salz und Currypulver vermengen.
4. Zum Schluss den gedämpften Brokkoli gemeinsam mit dem Avocado-Dip und dem knusprigen Reis servieren.