

Liebe Köch*innen,

auf unserem Acker herrscht Hochbetrieb. Wir können euch nun gerne frischen, eigenen Brokkoli in die Kisten legen.

Brokkoli schmeckt roh und gegart. Auch die zarten Blätter und die Stängel sind essbar. Wenn du den Stängel des Brokkoli bzw. der Röschen beim Kochen kreuzweise einschneidest, garen diese schneller.

Einen guten Appetit wünscht,
Jutta Baumann



Mediterraner Brokkoli-Tomaten-Salat

- 650 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Cherrytomaten
- 8 getrocknete Tomaten
- 100 g Fetakäse
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Zwiebel in dünne Ringe und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit der Zwiebel und den Tomaten zum abgekühlten Brokkoli in eine Schüssel geben. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Olivenöl nach Geschmack verrühren. Petersilie dazu geben. Dann das Dressing mit dem Gemüse vermischen, den Fetakäse in Würfel schneiden und darüber streuen.

Brokkoli-Radieschen-Salat

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 400 g Brokkoli
- 2 EL Rapskernöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rosinen
- 1 Bund Radieschen
- 150 g Schmand
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und in feine Rädchen schneiden, beides in Öl ca. 8 Min dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosinen zugeben kurz mitbraten. Gewaschene Radieschen vierteln. Restliche Zutaten zu einer Marinade verrühren. Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Marinade beträufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.