

Liebe Köch*innen,

auf unserem Acker herrscht Hochbetrieb. Darum können wir euch auch frischen, eigenen Brokkoli in die Kisten packen. Brokkoli ist doch einfach lecker. Findet Ihr nicht auch? Es ist so selbstverständlich nur die Röschen zu verarbeiten. Der Strunk landet meist im Bio-Müll. Was für eine Verschwendung! Denn geschält und von eventuellen holzigen Stellen befreit, kann man den Stiel genauso zubereiten wie die Röschen: Klein schneiden und dann ab in den Topf, in die Pfanne oder auch einfach roh in einen Salat. Der Strunk hat sogar ein noch milderes Aroma als die Röschen. Auch in diesem Klassiker-Rezept von Jutta Baumann könnt ihr den Strunk super verwenden.



Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit, wünscht das Team vom Baumannshof.

Zutaten

- 800 g Brokkoli
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 600 g Hokkaidokürbis, gewürfelt
- Kräutersalz, Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 ml Sauerrahm
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Erdnussmus
- Kräuter nach Geschmack:
Dill, Koriander, wenig Ingwer
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung

Brokkoli in wenig Salzwasser weich dämpfen. Zwiebel, Kürbis in Öl andünstem, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. garen. Mit Sahne, Sauerrahm, Frischkäse und Erdnussmus pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Brokkoli auf einer Platte anrichten, Kürbissoße darüber gießen und mit Kürbiskernen bestreuen. Dazu passen sehr gut gekochte Kartoffeln.