

Mette Lovborn

KOHL

FRISCH, MODERN UND GESUND!



THORBECKE

Brokkoli in Apfelmarinade mit Sesam und schnell eingelegten roten Zwiebeln



2 Brokkoli
70 g Sesam
2 Äpfel
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL schnell eingelegte rote Zwiebeln (Rezept [S. 23](#))
1 Handvoll Kerbel (oder ein anderes Kraut nach Geschmack)

APFELMARINADE

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Apfelessig
3 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 TL flüssiger Honig

SESAMDRESSING

4 EL Sesamöl
Saft von 1 Zitrone
1 EL flüssiger Honig
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Brokkoli von Blättern und Strunk befreien. Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kopf in kleine Röschen zerteilen.

APFELMARINADE: Zutaten für die Marinade verrühren und diese mit den Brokkolistücken in einen Gefrierbeutel geben. Im Kühlschrank eine Stunde marinieren. So bekommt der Brokkoli sehr schnell ein schön säuerliches Aroma. Außerdem neutralisieren Sie so etwas den bitteren Kohlgeschmack.

In einer trockenen, heißen Pfanne den Sesam rösten, bis er Farbe annimmt und zu

„poppen“ beginnt. Auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen. Äpfel in dünne Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen und Zitrone über den Apfelspalten auspressen.

SESAMDRESSING: Sesamöl, Zitronensaft und Honig gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marinierten Brokkoli, Apfelspalten, ein wenig gerösteten Sesam und die eingelegten Zwiebeln mit dem Sesamdressing vermengen und auf einer Platte anrichten.

Mit dem restlichen Sesam und abgezupften Kräutern garnieren – hier habe ich Kerbel verwendet.





Schnell eingelegte rote Zwiebeln

SCHNELL EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN

100 ml Wasser

100 ml Apfelessig

90 g Rohrzucker

2 rote Zwiebeln

SCHNELL EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN: Wasser, Apfelessig und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Rote Zwiebeln schälen und längs in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in ein Glas geben und mit der warmen Flüssigkeit begießen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

TIPP: Am besten bereiten Sie die Zwiebeln am Vortag zu und stellen sie in den Kühlschrank. Die eingelegten Zwiebeln passen zu fast allen Salaten, auf ein Sandwich oder einen Hotdog.

TIPP: Sesamöl lässt sich hervorragend für Dressings, Mayonnaisen oder asiatische Nudelsalate verwenden.

Gegrillter Brokkoli mit Eiercreme



2 kleine Brokkoli
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
evtl. Pfeffer aus der Mühle

EIERCREME

3 Eier
1 Handvoll Dillzweige
300 g Crème legère
Saft von ½ Zitrone
Meersalz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Das holzige Ende des Brokkolistrunks und die Rinde abschneiden. Brokkoliköpfe längs von oben nach unten halbieren und auf der Schnittfläche mit Olivenöl einpinseln. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Brokkoli-Stücke auf der Schnittfläche 6–8 Minuten grillen, am besten zugedeckt. In der Grillpfanne oder auf dem Grill liegen lassen und nicht zu viel bewegen, damit Sie ein schönes Grillmuster erhalten.

EIERCREME: Eier 9 Minuten kochen, abkühlen lassen und fein hacken. Dill fein hacken, ein paar ganze Zweige zum Garnieren aufheben. Crème legère in eine Schüssel geben und gehackten Dill, Eier und Zitronensaft unterheben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Brokkolistücke anrichten und evtl. mit Pfeffer würzen. Eiercreme dazu servieren.

