



Brokkoli-Karsotto

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen:

400 g Brokkoli
1,2 kg Kartoffeln, festkochend
2 Schalotten
2 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
4 Stiele Petersilie
Salz
Muskatnuss, gerieben
2 EL Mandelblättchen
2 EL Braunhirse, gekeimt

Utensilien: Brett, Messer, gelochter Garbehälter, Miele Dampfgarer, Topf

Zubereitung:

- 1 Brokkoli waschen, trocken tupfen und die Röschen vom Strunk schneiden. Brokkoli auf einem gelochten Garbehälter verteilen und im Dampfgarer ca. 4 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten. Schalotten zugeben und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
- 3 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoli zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Muskat würzen. Petersilie unterheben. Brokkoli-Karsotto anrichten und mit Mandelblättchen und Braunhirse garnieren.

Tipp: Braunhirse hat aufgrund ihres hohen Siliziumgehaltes einen positiven Effekt für den Knochenaufbau.

Einstellung für den Brokkoli:

Betriebsart: Dampfgaren
Temperatur: 100 °C
Garzeit: ca. 4 Minuten