



erschienen im Heft 5/2013

Brokkoli in pikanter Erdnuss-Soße mit Gewürzreis

köstlich

Für 4 Portionen

1,2 kg Brokkoli ♦ **Reis:** 2 EL Erdnussöl (alternativ: Bratöl) ♦ 250 g Basmatireis ♦ 1 Zimtstange ♦ 6-8 Kardamomkapseln ♦ Salz ♦ **Soße:** 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 120 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 rote Chilischote ♦ 2 EL Erdnussöl (alternativ: Bratöl) ♦ 50 ml milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 500 ml Gemüsebrühe ♦ 1 EL Rohrohrzucker ♦ 4 gehäufte EL Erdnussmus oder -creme ♦ 150 g Sahne (alternativ: Dinkel- oder Hafersahne) ♦ 1 EL Speisestärke ♦ 1 Bio-Limette ♦ **Auf Wunsch:** 20 g Erdnüsse für die Garnitur

1. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Für den Reis Öl in Topf erhitzen. Reis, Zimt und Kardamom darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit ca. 500 ml Wasser aufgießen, salzen, aufkochen und im geschlossenen Topf 10 Minuten köcheln lassen. Auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 5 Minuten ausquellen lassen.

2. Für die Soße Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Ingwer fein reiben, Rest fein würfeln. Chili waschen, auf Wunsch entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl in Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Sojasoße und Brühe aufgießen, Zucker zugeben und ca. 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Erdnussmus und Sahne zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter Soße rühren und aufkochen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, ½ TL Schalenabrieb für die Garnitur zur Seite stellen und Limette auspressen. Limettensaft und Schalenabrieb zur Soße geben und mit Salz abschmecken.

3. Brokkolistiele in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Röschen zugeben und weitere 5 Minuten im offenen Topf sprudelnd kochen und abgießen. Brokkoli mit Gewürzreis auf Teller geben, mit Erdnuss-Soße beträufeln und mit Limettenschalenabrieb bestreut servieren. Auf Wunsch mit grob gehackten Erdnüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 702 kcal, 2940 kJ, 26 g EW, 78 g KH, 31 g F, 7 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei



„Die Kombination aus Brokkoli, orientalischen Gewürzen und Erdnüssen ist einfach sensationell.“

Eva Schwiontek, köstlich-vegetarisch-Leserin