

Rezept des Monats Oktober 2017

Rohkostsalat aus Broccoli

Zutaten:

- * BIO Broccoli
- * 50 g gehackte Haselnüsse
- * 2 EL Granatapfelkerne
- * 2 Zitronen
- * 2 EL Haselnußöl
- * Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Leider ist der Broccoli fast ausnahmslos in einer PVC-Folie eingewickelt. Warum das so ist konnte uns bislang keiner erklären.

Am besten die Folie bereits im Geschäft entfernen und aus Sensibilisierungsgründen auch dort liegen lassen.

Zuhause die Broccoliröschen abschneiden. Den Strunk kann man für eine Suppe beiseite legen. Die Röschen allenfalls weiter verkleinern und anschließen in einer Küchenmaschine mittelfein hacken. Die Zitronen auspressen und den Saft als Essig-Ersatz verwenden.

Gemeinsam mit dem Salz zum Broccoli geben und gut vermischen. Zum Schluß das Öl und die restlichen Zutaten beimengen gut abschmecken und sofort servieren.

Tipp:

Hat man ausreichend Zeit so kann man die Haselnüsse vorher rösten, sie geben dann umso mehr Aromen frei.

Broccoli

Der Brokkoli zählt zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und ist ein naher Verwandter des Karfiols. Er besticht durch seinen dezenten Kohlgeschmack und erinnert entfernt an Spargel. Daher wurde der Brokkoli früher auch oft als "Spargelkohl" bezeichnet. Brokkoli ist ein Multitalent unter den Gemüsesorten.

Er enthält besonders viele Mineralstoffe, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine (insbesondere Folsäure) und hat damit äußerst gute Nährwerte.

Auch werden ihm krebsbekämpfende Eigenschaften nachgesagt und er und seine Brokkolisprossen sollen sogar wirksam vor Alzheimer schützen. Was auch immer die Wissenschaft in naher und ferner Zukunft über die Eigenschaften der Inhaltsstoffe des Brokkolis feststellen wird, gesichert ist, dass Brokkoli gesund ist.

Dieses Rezept drucken