

# "Only Two"

von Dr. med. univ.  
Margot Van ASSCHE

Copyright:  
Gunda Dittrich -  
Brandstätter Verlag

## BROKKOLI MIT WASABIGREMOLATA

Diesen supereinfachen Brokkoli könnte ich jeden Tag essen. Kühl und erfrischend, heiß und scharf, allein, als Begleitung, simpel oder elegant - er macht in jeder Rolle eine gute Figur.



### Rezept für 4 Personen:

1 kg BROKKOLI  
1 Pr. Natron  
2 TL Salz

### Gremolata:

2 große Bio-Zitronen  
3 TL WASABIpaste  
¼ TL Salz  
1,5 TL Ahornsirup  
4 EL Olivenöl

VARIANTE: Statt mit Wasabi mit sehr fein geriebenem frischem Meerrettich zubereiten.

1) In einem großen Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen teilen, ca. 100 g Brokkoli für die Gremolata beiseitelegen. Stängel schälen und in Stücke schneiden.

2) Natron, Salz und die Hälfte des Brokkoli mitsamt den Stielen in das Wasser geben, 2 Minuten kochen lassen. Mit einem Sieblöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem restlichen Brokkoli gleich verfahren.

3) Für die Gremolata von den Zitronen die Schale mit dem Zestenreißer abziehen, von ½ Zitrone den Saft auspressen. Rohen Brokkoli und Zitronenzesten im Blitzhacker zerkleinern. Wasabi mit Salz, Sirup und Zitronensaft vermischen, Olivenöl unterrühren und Brokkoli-Zitronen-Gemisch unterheben. Nochmals mit Salz, Zitronensaft und Sirup abschmecken.

4) Brokkoli nach Belieben etwas kleiner schneiden, noch lauwarm mit der Gremolata mischen und servieren. Wenn nötig, kann die Gremolata mit etwas Wasser verdünnt werden, um sich besser mit dem Brokkoli mischen zu lassen. Extra Olivenöl auf den Tisch stellen.

### Buchtipp:

MARGOT VAN ASSCHE  
GUNDA DITTRICH

### ONLY TWO

Gemüseküche mit zwei Zutaten:  
schnell & gesund

ISBN: 978-3-7106-0311-2  
Seiten: 176 - Einband: Hardcover  
Christian Brandstätter Verlag

