

Brokkolisalat mit Pinienkernen – aus dem Thermomix



Portionen :

1 Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 großer Apfel, geviertelt

30 g Olivenöl

15 g weißer Balsamicoessig

1 TL Honig

1 TL Senf

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Pfeffer, frisch gemahlen

1 kleine Hand voll Pinienkerne, geröstet

250 g Cherrytomaten, halbiert

Bis auf die Pinienkerne und Tomaten alle Zutaten in den Mixtopf geben
und **5 Sekunden / Stufe 4** zerkleinern.

In eine Schüssel umfüllen, Tomaten unterheben und mit Pinienkernen bestreuen.



att Tomaten kann man auch eine rote Paprika (in Stücken) direkt mit den Mixtopf geben.

Dieser Salat ist knackig, würzig und sehr schnell gemacht. Luftdicht (z.B. in einem Schraubglas) abgefüllt läßt er sich auch prima mitnehmen.

Quelle : Thermomix Rezeptwelt

Brokkolisuppe

Schnell – einfach – lecker !



r 2 Portionen :

100 gr kleine Speck-/ Schinkenwürfel (gibt es schon fertig abgepackt im Kühlregal, z.B. Katenschinken)

1 EL Öl

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1 Brokkoli, gewaschen, Röschen vom Stängel schneiden

ca. 400 ml Wasser

1 geh. TL gekörnte Brühe

1 Becher Creme fraiche

Salz, Pfeffer

www.kochen-basteln.de

Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne auslassen, bis sie knusprig sind. Anschließend auf Küchenkrepp verteilen, damit das überschüssige Fett aufgesogen werden kann.

Öl in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Brokkoliröschen dazugeben.

Mit Wasser ablöschen. Die gekörnte Brühe einrühren.

Wenn die Brokkoliröschen weich werden, alles pürieren (z.B. mit einem „Zauberstab“).

Eßlöffelweise Creme fraiche unterrühren, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gerösteten Speckwürfel darüber streuen.

Dazu passen Blätterteigstangen.



asiatische Gemüse- und Fleischpfanne mit TeriyakisaUCE

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.



Fü

r 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisaucе von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisaucе ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.

