

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Brokkoli mit Hanfsamen-Topping

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 120 g Butter
- 50 g Hanfsamen geschält
- 50 g Vollkorn-Semmelbrösel
- Etwas Kräutersalz

Zubereitung:

Den Brokkoli in Röschen teilen.

(Den Brokkoli-Strunk schälen und für einen Salat grob raspeln, z.B. mit Karotte und Apfel.)

Die Brokkoli-Röschen in Salzwasser zum Kochen bringen und 5 Minuten dünsten.

Warmhalten bis das Topping fertig ist.

Für das Hanfsamen-Topping:

Die Hälfte von der Butter (60 g) in einer Pfanne schmelzen, Hanfsamen und Semmelbrösel mischen und in der Butter bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zum Schluss die zweite Hälfte der Butter zu den Bröseln geben und schmelzen lassen. Mit Kräutersalz etwas würzen.

Zum Servieren das Hanfsamen-Topping über dem Brokkoli verteilen.

Dazu passen selbst gemachtes, frisches Hummus (Rezept in den Dateien) und ein Rohkost-Salat aus geraspelten Karotten, Apfel und dem geraspelten Brokkoli-Strunk.

