



Broccoli-Taboulé mit Burrata

Wie fein man den Broccoli für das Taboulé hackt, hängt von der persönlichen Vorliebe ab: Sehr fein schmeckt er (fast) wie Bulgur, etwas gröber hat er mehr Biss.

Vorbereitung: 15min

Koch-/Backzeit: 1min



Leichte Küche



Vegetarisch



Glutenfrei

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

500 g Broccoli

Salz

3 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Orangensaft

3/4 Teelöffel Curry

1/2 Teelöffel brauner Zucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3–4 Esslöffel Olivenöl

3–4 Esslöffel Mandelblättchen

1 Frühlingszwiebel

1/2 Peperoncino

1/2 Bund Basilikum

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Kugel Burrata, ca. 150 g

etwas Olivenöl zum Beträufeln

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 ganze, evtl. kleinere Burrata verwenden.

NÄHRWERT

Pro Portion

279 kKalorien

1167 kJoule

14g Eiweiss

21g Fett

7g Kohlenhydrate

Erschienen in

05 | 2022, S. 25

ZUBEREITUNG

- 1** In einer Pfanne etwa 1 Liter Wasser aufkochen. Inzwischen die Broccoliröschen auslösen, den dicken Strunk schälen und würfeln. Beides in einen Cutter geben oder mit einem grossen Gemüsemesser mittelgrob hacken. Das kochende Wasser salzen und den Broccoli darin nur gerade 1½ Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten und kalt abschrecken. Das Gemüse auf einem sauberen Tuch trockentupfen.
- 2** In einer Schüssel Zitronen- und Orangensaft, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Den Broccoli in die Sauce geben, mischen und wenn nötig nachwürzen.
- 3** In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben. Die Frühlingszwiebel rösten, das Weissfein hacken, das Grün in allerfeinste Ringe schneiden. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen und fein hacken. Basilikum und Petersilie ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten zum Broccoli-Taboulé geben und mischen. Wenn nötig nachwürzen.
- 4** Zum Servieren das Taboulé auf einer Platte anrichten und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Burrata auf Küchenpapier trocken tupfen, in die Mulde setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Sauce 1,5 x