



Xenia kocht

Brokkoli Bratling

Wir haben ein Bio-Kisten Abo. Das ist an und für sich eine tolle Sache. Regionale, saisonale Bio-Produkte in top Qualität direkt an die Haustür. Das Zauberwort ist saisonal.

Saisonal heißt eben, dass was gerade Erntereif ist. Und wer selbst einen Garten hat stand selbst schon voller Grauen der Zucchini Schwemme gegenüber. Unsere Bio-Kiste bemüht sich redlich – aber dennoch gibt es dann bestimmte Gemüse einfach oft in der Kiste. Und wenn man - so wie ich – mit zwei Männern zusammen lebt, die standhaft weiterhin versuchen eine allgemeine Gemüse-Intoleranz als Krankheit anerkennen zu lassen – da muss frau kreativ werden.

An anderer Stelle habe ich schon mal bekannt, dass nahezu jedes Gemüse bei uns gegessen wird, so lange ich es in Risotto verstecke. Der Mega-Trick Nummer 2: Burger. Alles erscheint wie von Zauberhand essbar, sobald es in Form eines Bratlings kommt und mit Ketchup ertränkt werden kann. Und da will ich mal nicht mäkelig sein und freu mich einfach, wens gegessen wird. Trick Nummer drei ist bei uns zu Hause übrigens Curry. Kokosmilch und scharf machen anscheinend auch totale iggite-pfui Gemüse essbar. Aber das ist eine andere Geschichte.

Brokkolie esse ich gerne ja auch einfach mal gekocht mit ein bisschen Margarine, Salz und Pfeffer – aber die Männer gucken dann immer so kariert. Die Bratlinge sind im Prinzip fast dasselbe Gericht – nur nochmal püriert und gebraten. Da Brokkoli so schnell gar kocht ist das Ganze auch superfix und unaufwändig.

Zutaten

500 g Brokkolie
50 g gemahlene Mandeln (oder andere Nüsse deiner Wahl)
100 g Sojamehl
Salz, Pfeffer
Semmelbrösel zum panieren

1. Den Brokkoli putzen, grob in Stücke schneiden und in Salzwasser weich garen.
2. Mit der Gabel zerdrücken und mit den Mandeln und dem Sojamehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ist schön fest und lässt sich gut formen.
3. Bratlinge formen und in Semmelbrösel wenden. Das macht eine schöne, knusprige Kruste.
4. In einer Pfanne mit etwas Öl oder auf dem Grill braten.

