

MADAME MAISCH KOCHT

Booster fürs Büro:

Brokkoli-Kresse-Aufstrich

Der ideale Booster für das Mittagstief im Büro. Vitamine, Sattmacher, Gehirn-Gutserl, alles vorhanden und wer will kann den Aufstrich auch als Teil in einer Büro-Bowl mit Reis oder Couscous genießen.



Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Zutaten für etwa 4 Portionen

Aufstrich

- * ca. 260 g Brokkoli (2 kleine Köpfe)
- * 5 Schalotten
- * Kokosöl
- * 1 Prise Kokosblütenzucker
- * Weißwein
- * 20 g Mandeln (ganz)
- * ca. 20 g Kresse (1 Schale)
- * ca. 20 g Rucola (ca. 1 Hand voll)
- * Salz

Dazu passt

Zum Beispiel Leinsamen-Cracker oder als Teil einer Bowl mit Reis oder Couscous.

Zubereitung

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Im Dampfkochtopf/kochenden Salzwasser bissfest garen (ca. 4 Min.). Wasser abgießen.
Brokkoli beiseitestellen.
2. Schalotten putzen und in Würfel schneiden. In etwas Öl anschwitzen, Zucker dazugeben, karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen und den Wein verdampfen lassen.
3. Mandeln bei 160 Grad Umluft im Backofen etwa 6 Min. rösten.
4. Kresse und Rucola waschen und klein schneiden.
5. Brokkoli, Kresse, Rucola, Schalotten und Mandeln im Mixer pürieren. Evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz abschmecken. Den Dip portionsweise in Schraubgläser füllen. Er hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Bon Appétit!