

Gerösteter Brokkoli auf orientalischer Linsencreme

Die Zutaten (4 Pers.):

2 Tl.	Natives Kokosöl
1 Tl.	Kreuzkümmel
2 St.	kleine Zwiebel
2 St.	Knoblauchzehen
200 g	rote Linsen
400 g	gehackte Schältomaten (Dose)
1 EL	Kurkuma, frisch (gibt es in fast jedem Bio Markt und lohnt sich wirklich)
1 EL	Ingwer
100 ml.	Kokoscreme
½ St.	Bio – Limone
1 St.	Brokkoli
2 El.	Olivenöl

Meersalz, Sojasauce, Zimt, Honig, Chilipulver bzw. Flocken/ Sauce

Die Zubereitung:

1.

Die Zwiebel/ Knoblauch/ Ingwer/ Kurkuma schälen (beim Kurkuma am Besten mit Handschuhen, färbt wie der Teufel), dann alles in dünne Scheiben schneiden. Den Kreuzkümmel in einen Topf geben, erhitzen bis er duftet, danach das Kokosöl zugeben und die Zwiebel/ Ingwer/ Knoblauch/ Kurkuma. Alles kurz anschwitzen, salzen und mit Linsen/ Tomaten/ Kokoscreme/ 150 ml Wasser auffüllen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel drauflegen, ca. 15 Minuten weich schmoren und nicht vergessen ab und zu umzurühren. Danach cremig pürieren, abschmecken (Chili/ Zimt / Limonenabrieb, Spritzer Limonensaft/ Sojasauce/ Honig) und mit servieren.

2.

In der Zeit Zwischenzeit den gewaschenen Brokkoli putzen, größere Röschen halbieren, mit Salz / Prise Zucker marinieren, in Olivenöl anbraten, die Hitzen reduzieren und bissfest goldbraun fertig braten. Kurz vor dem Servieren mit etwas Sojasauce ablöschen und auf der Linsencreme anrichten.

Tipp. Wer es nicht Vegan möchte, kann noch kleine Fetawürfel dazu geben und mit fein geschnittenen Peperoni und frischen Kräutern garnieren.

Vegan, gut fürs Immunsystem, viele Ballaststoffe