Marinierter Brokkoli

Zutaten:

E 1 Brokkoli (ca. 600 g), **E** 125 ml Olivenöl,
M ½ daumengroßes Stück frischer Ingwer, **M** 1 Knoblauchzehe, **M** ¼ TL Koriandern,
W 1 TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,
H 1 Bund Petersilie, **H** Saft einer Zitrone,
F ½ daumengroßes Stück frischer Kurkuma.

Vorbereitung:

E Brokkoli Röschen vom Stiel abschneiden. Den Stiel schälen und in kleine Stückchen schneiden
M Ingwer in Scheiben hobeln, anschließend in Streifen schneiden
M Knoblauch in Scheiben hobeln, anschließend in Streifen schneiden
H Petersilie fein hacken
H Zitrone auspressen
F Kurkuma in Scheiben hobeln, anschließend in Streifen schneiden

Zubereitung:

In einen Dämpfeinsatz,
E die Brokkoli Röschen und Stückchen geben.
Für ca. 8 Minuten, in einem mit zu einem 1/3 gefüllten Topf mit Wasser, dämpfen.
Etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing

E Olivenöl in eine große Schüssel gießen,
M gemahlenen Koriander, Knoblauch, Ingwer,
W Salz, Sojasauce,
H Petersilie, Zitronensaft und
F Kurkuma dazugeben und alles miteinander vermischen.

F Den Brokkoli in die Schüssel geben, gut durchmischen und mindestens 3 Stunden marinieren lassen, idealerweise über Nacht.

Copyright: Rupert Baier