

Knuspriger Brokkoli aus dem Ofen

Für 2 Personen:

1 Brokkoli	1 Msp. Salz	1/2 Bund Salbei
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian
1/2 rote Zwiebel	1 grüne Chili	150 g Panko
1 Limette	1 Zehe Knoblauch	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Avocado	80-100 g Mehl
3 Eier		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Die Röschen für ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Kräuter fein hacken und Zwiebel fein würfeln. Chili in feine Ringe schneiden. Panko, Kräuter, Zwiebel und Chili zusammen in eine Schüssel geben. Limettenschale und Knoblauchzehe fein reiben und zur Panko-Kräuter-Panade geben.

Panade mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen und alles gut vermengen.

Brokkoliröschen erst mehlieren, dann ins verquirlte Ei tauchen und anschließend in der Panko-Kräuter-Panade wälzen. Panierte Brokkoliröschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und für ca. 20 Min. im heißen Ofen backen.

In der Zwischenzeit Crème fraîche, Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft zu einem Dip verrühren. Dip mit Pfeffermix würzen.

Knusprigen Brokkoli auf Tellern anrichten und Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 13. April 2023