

Gebratener Brokkoli mit Mandel-Pesto

Zutaten für 2 Portionen

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	100 g Mandeln, gehobelt
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Zitrone	100 ml Rapsöl
1 Romana-Salatherz	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz, Pfeffer

Gehobelte Mandeln in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft sechs bis acht Minuten leicht hellbraun rösten und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit Mandeln, Rapsöl und Abrieb der Zitrone in einen Mixbecher füllen und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Pesto mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit einem kleinen Gemüsemesser in kleine Röschen schneiden und mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten anbraten. Butter zugeben und aufschäumen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze fertig garen. Die Brokkoliröschen auf Tellern verteilen, einzelne Blätter des Romana-Salatherzens dazwischen stecken, mit dem Mandelpesto beträufeln und mit Kerbel garnieren.

Alexander Herrmann am 23. Januar 2014