

 Barbara Olze · 10. März 2021

Erdnuss-Brokkoli

Aktualisiert: 15. März 2021

Umami – Das ist hier das Zauberwort. Denn dank Erdnussmus und Miso-Paste ist dieses Gericht so herrlich würzig, wohlig, schmackig, dass man beim Essen genussvolle Geräusche machen möchte. Der Brokkoli ist zusätzlich schön frisch und nussig-mild im Geschmack.



Zutaten

- ein großer Kopf Brokkoli
- 1 EL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Tofu
- 2 Zehen Knoblauch
- ein Stückchen Ingwer (ca. 2 cm)
- eine rote Chili-Schote
- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Miso-Paste (gibt es im Asia-Markt und in vielen Bio-Märkten)
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Kichererbsen
- ½ Limette
- eine Handvoll Erdnüsse

So geht's

1. Brokkoli-Röschen dämpfen (in einem Dampfgarer oder mithilfe eines Siebs über einem heißen Wasserbad) bis sie gar sind aber noch Biss haben. In Eiswasser abschrecken, damit die schöne grüne Farbe erhalten bleibt.
Der geschälte Brokkoli-Strunk ist übrigens super lecker und erinnert ein bisschen an Kohlrabi. Ich snacke ihn immer gerne während des Kochens.
2. Zwiebel grob hacken, Tofu würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und die Chili-Schote in feine Ringe schneiden. Wer es nicht so scharf mag, halbiert die Schote vorher und kratzt die Kerne heraus.
3. Sesamöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten, den Tofu hinzugeben und kurz mitbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili ebenfalls hinzugeben.
4. Nach ca. zwei Minuten Erdnussmus und Miso-Paste vorsichtig unterrühren und anschließend mit der Kokosmilch ablöschen.
5. Kichererbsen und Brokkoli-Röschen hinzugeben.
6. Das Gericht mit Limettensaft abschmecken.
7. Erdnuss-Kerne anrösten bis sie hellbraun sind und darüber streuen.

Nom nom nom – so schnell gemacht kann Herzensküche sein!