

Brokkoli-Knoblauch-Stampf mit Süßkartoffel-Steaks und Microgreens-Salsa



Zutaten (für 2 Personen)
Zubereitungszeit 30 Minuten

- ein Brokkoli
- eine große Süßkartoffel
- 1 TL indisches Tandoori-Gewürz
 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter oder frischer Thymian
 - Salz, Muskat
 - eine grüne Tomate
 - eine kleine, weiße Zwiebel
 - eine grüne Chilischote
- 2 Saatpads Brokkoli-Microgreens von Heimgart
 - Abrieb und Saft einer Limette
 - 1 EL Agavensirup
 - Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli zerteilen und im Sieb waschen, auch Strunk und kleine Blätter mitverarbeiten und den Anschnitt des Strunks entfernen. In kochendem Salzwasser weichkochen. Anschließend den Brokkoli unter kaltem Wasser im Sieb abschrecken, so bleibt die grüne Farbe erhalten. Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und längs in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Tandoori-Gewürz mit einigen EL Wasser verrühren und die Süßkartoffelscheiben damit einreiben.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten einige Minuten anbraten, bis sie leicht braun sind. Anschließend im Ofen ca. 15 Minuten fertig backen. Den Brokkoli zusammen mit einer geschälten, geschnittenen Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl und dem Thymian grob pürieren, so dass noch Stücke erkennbar sind. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Salsa die Tomate und die geschälte Zwiebel fein würfeln und die fein gehackte Chilischote sowie die übrige Knoblauchzehe (gehackt) dazu geben. Die Microgreens (bis auf einen Rest zur Deko) dazu geben und in einem großen Mörser oder mit dem Pürierstab grob zerkleinern, so dass die Masse noch sämig ist. Mit Limettenszeste, Limettensaft, Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Brokkolistampf und den Süßkartoffelsteaks servieren. Guten Appetit!