

Brokkoli mit Muhammara, Walnüsse, Quetschkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli

2 EL Rapsöl

Salz

Für das Muhammara:

500 g rote Paprika

70 g rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft

5 g Tahini

5 g Tomatenmark

4 EL Olivenöl

40 g Walnusskerne

5 g Harissa-Pulver

$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver

$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel

5 g brauner Zucker

Salz

Für die Quetschkartoffeln:

400 g Drillinge

1 TL Butter

4 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse

Für die Garnitur:

Petersilie

Estragon

Für den Brokkoli:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Brokkoli putzen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli portionsweise vorsichtig hineinlegen und salzen. Unter mehrmaligem Wenden anbraten und bissfest garen.

Für das Muhammara:

Paprika halbieren, entkernen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Paprika auf ein Blech legen und mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen. Im Ofen 10-15 Minuten garen. Danach herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt 5 Minuten auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam 5 Minuten bräunen. Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten garen.

Anschließend alle weiteren Zutaten für das Muhammara in einen Mixer grobkörnig pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Quetschkartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser mind. 20-30 Minuten kochen.

Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, dabei mit dem Pfannenwender die Kartoffeln flach drücken. Butter dazugeben und die Kartoffeln goldgelb von beiden Seiten anbraten.

Für die Walnüsse:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend klein hacken. Alternativ im Backofen bei 150 Grad Umluft 10 Minuten rösten.

Für die Garnitur:

Kräuter fein schneiden. Den Brokkoli mittig anrichten, darauf die Walnüsse verteilen. Muhammara und die Kartoffeln daneben platzieren und mit Kräutern bestreut servieren.

Nadine Gerhardy am 28. Januar 2026