

## Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis

### Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Meersalz	1TL Kurkuma
Pfeffer	750 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	3 Stängel Petersilie
250 g griechischer Joghurt	250 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Den Reis in 600 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Pfeffer nach Packungsanleitung garen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Röschen abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Brokkoli in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin portionsweise ohne zusätzliches Öl unter Wenden anrösten, bis sie gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Petersilie verrühren, abschmecken. 8. Zum Servieren Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Brokkoliröschen darauf drapieren. Mit etwas Sauce beträufeln und mit Mandelblättchen bestreut anrichten. Übrige Joghurt-Sauce extra dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 22. Oktober 2018