



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats März

Gegrillter Brokkolisalat mit Kick

von Annette Forsyth

Dieser würzige Brokkolisalat läßt sich prima vorbereiten und schmeckt warm oder kalt ausgezeichnet. Wie viel Knoblauch und Chili man verwenden möchte ist Geschmackssache. Ich mag es gerne schön scharf.

Zutaten für 4 Personen

2	Brokkoliköpfe (ca. 500 g)
100 ml	Olivenöl
4	Knoblauchzehen, fein geschnitten
2	milde Rote Chilis, Samen entfernt und fein in Ringe geschnitten.
	grobes Meersalz und Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
50 g	Mandelblättchen gebräunt
1	Zitrone in dünne Scheiben geschnitten zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Brokkoli in mittlere Röschen schneiden. Einen großen Topf mit viel Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen 2 Minuten (nicht länger!) darin blanchieren. Die Röschen aus dem Kochwasser nehmen und sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben, damit der Kochprozess sofort unterbrochen wird. Wenn sie abgekühlt sind, mit einem Sieb abgießen und anschließend gut trocknen!

(Küchenkrepp oder ein sauberes Geschirrhandtuch).

Die getrockneten Brokkoliröschen nun in einer Schüssel mit 45ml Olivenöl und Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

2. Will man den Salat warm servieren, wird der folgende Schritt ca. 20 min vor dem Essen ausgeführt, ansonsten kann man gleich fortfahren.

Ein große Pfanne (am besten eine Steakpfanne) mindestens 5 min bei voller Hitze und ohne Öl sehr! heiß werden lassen. Wenn die Pfanne raucht legt man die Brokkoliröschen ein und wendet Sie nachdem sie etwas braun geworden sind. Dabei brauchen die Röschen Platz und gegebenenfalls muss man in mehreren Arbeitsgängen grillen.

3. Nebenbei die Chiliringe und die Knoblauchscheibchen in dem restlichen Öl in einer anderen Pfanne kurz anbraten bis die Knoblauchscheibchen goldgelb geworden sind.

4. Nun die Mandelblättchen anbräunen (kann auch schon vorbereitet sein) und alle Zutaten zu dem Salat zusammenmischen und noch einmal abschmecken.

Tipp:

Die Zitronenscheibchen vor dem Servieren zum Garnieren verwenden.

Guten Appetit!