

Brokkoli-Sesam-Taler in cremiger Masalasoße

Da ich ein riesengroßer Brokkoli-Fan bin, dachte ich, es wäre an der Zeit, Euch einmal mehr ein großartiges Rezept für die Zubereitung der grünen Power-Röschen zu zeigen. Denn Brokkoli ist nicht nicht nur unglaublich köstlich, sondern auch eine wahre Nährstoffbombe. Er ist besonders reich an Magnesium und Kalium, steckt voller Vitamin C, Ballaststoffen und enthält viel wertvolles Eiweiß. Brokkoli regt den Stoffwechsel an, wirkt entzündungshemmend, blutdrucksenkend, entwässernd und wirkt sich positiv auf Euer Hautbild aus. Also nichts wie ran an das leckere Gemüse. Brokkoli verkocht und in Butter schwimmend als schnöde, fade Beilage zu sehen, macht mich daher immer sehr traurig. Denn Brokkoli kann vom Geschmack her so viel mehr, wenn man weiß, wie man ihn zubereiten kann. In diesem Rezept kombiniere ich Brokkoli mit Sesam, Minze, Sellerie, Masala-Gewürz & frischem Koriander - das ist eine unglaubliche Aromenvielfalt, die miteinander kombiniert außergewöhnlich lecker ist. Ihr könnt die Brokkoli-Taler aber natürlich auch ohne die Masalasoße machen und sie einfach so mit Dips naschen, zwischen zwei Burgerbrötchen packen, auf Salate geben oder sie als Highlight für Euer nächstes Curry zubereiten. Ganz wie Ihr mögt! Aber mit meiner Masala-Cremsoße sind die handlichen Bratlinge auf jeden Fall Soulfood pur! Masala ist eine indische Gewürzmischung, welche Ihr eigentlich in jedem größeren Supermarkt bei den Gewürzen findet. Es gibt sie, wie auch Curry, in vielen verschiedenen Variationen. Die klassisch bei uns erhältliche Variante enthält meist eine Kombination aus Kreuzkümmel, Kardamom, Koriander, Nelken, Zimt, Pfeffer und Lorbeer. Der Geschmack ist fantastisch! Also, lasst Euch überraschen und genießt Brokkoli so oft es geht - in dieser oder anderer Form. Euer Körper wird es Euch mit Energie und Gesundheit danken. Herzlichst, Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

Für die Brokkoli-Sesam-Taler

- 30 Gramm geschrotete Leinsamen
- 250 Gramm Brokkoli-Röschen (Gewicht ohne Strunk/tatsächlich verwendete Menge)
- Eine Hand voll frische Minze
- 1 TL Haushalts-Natron (sorgt für eine schöne sattgrüne Farbe)
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 3 EL Hefeflocken (12-15 Gramm)
- 1 große Prise Meersalz
- Grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 50 Gramm Kichererbsenmehl
- 2 EL Apfelessig
- 50 Gramm Semmelbrösel
- 60 Gramm helle, ungeschälte Sesamkörner

Frische Minze verleiht diesem Gericht den letzten Schliff und macht es zu etwas ganz Besonderem.

Die Frische Minze in diesem Rezept ist optional. Ihr könntet stattdessen auch

frische Petersilie oder Koriander benutzen. Das Aroma der Kräuter macht die Brokkoli-Taler besonders köstlich und gibt dem Gericht den letzten Schliff.

Für die Masala-Cremesoße

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bohnen (240/250 Gramm Abtropfgewicht)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 3 EL Hefeflocken (ca. 12 Gramm) - [Meine Lieblings-Hefeflocken sind diese hier](#) von VITAM*
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Meersalz
- Grobe Chiliflöckchen nach Belieben
- 120 Gramm Zwiebeln
- 100 Gramm Staudensellerie
- 20 Gramm frischer Ingwer
- 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kl. EL Garam Masala
- Prise Kurkuma
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kl. Bund Koriander

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

Geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser in einer Schale vermengen, gut umrühren und 5 Minuten bzw. bis zur Verwendung quellen lassen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 250 Gramm Brokkoli-Röschen waschen, trocken tupfen und im Mixer fein schreddern. Den fein-krümeligen Brokkoli in eine Schüssel geben. Die Brokkoli-Röschen in einem Mixer ganz fein schreddern. Der Brokkoli sollte so fein wie Reis oder Couscous sein. Eine Hand voll Minze waschen, fein aufhacken und hinzu geben. 1 TL Natron und 2 EL Zitronensaft hinzufügen und aufschäumen lassen. Träufelt den Zitronensaft dafür bitte direkt auf das Natron, welches durch die Säure aktiviert wird. So bleiben die Brokkoli-Taler auch nach dem Backen im Inneren schön grün. Die gequollenen Leinsamen, 3 EL Hefeflocken, eine große Prise Meersalz, reichlich Pfeffer, 50 Gramm Kichererbsenmehl, 2 EL Apfelessig und 50 g Semmelbrösel zum geschredderten Brokkoli geben und alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Mit den Händen aus dem Teig 6-7 große Taler formen. 60 Gramm helle, ungeschälte Sesamkörner in eine vertiefte Schale geben. Brokkoli-Taler mit den Händen beidseitig ganz leicht mit Wasser anfeuchten und im Sesam wenden. Den Sesam leicht andrücken. Sesam, der übrig bleibt, kann zum Garnieren verwendet werden. Handteller-große Brokkoli-Taler in Sesam wenden und darin panieren. Brokkoli-Sesam-Taler nebeneinander auf das Backpapier geben und bei 180 Grad Umluft 25-28 Minuten backen. Brokkoli-Sesam-Taler bei 180 Grad Umluft rund 25-28 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit könnt Ihr die Masala-Cremesoße zubereiten. Dafür eine Knoblauchzehe abziehen. Die weißen Bohnen einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die weißen Bohnen zusammen mit der Knoblauchzehe, 12 Gramm

Hefeflocken, 2 EL Olivenöl, 100 ml Kokosmilch, einer Prise Salz und Chiliflöckchen in den Mixer geben und pürieren. 120 Gramm Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 Gramm Staudensellerie an den Enden kappen, waschen und fein aufschneiden. 1/3 des gehackten Staudensellerie für später zur Seite stellen. 20 Gramm Ingwer mit einem Löffel schälen. 1-2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anrösten lassen, gehackten Sellerie hinzu geben, und den Ingwer dazu reiben. 2-3 Minuten anbraten. Zutaten mit 1 EL Sojasoße ablöschen, 2 EL Tomatenmark sowie das Bohnenpüree einrühren und die restlichen 300 ml Kokosmilch aufgießen. Soße auf geringer Hitze 4-5 Minuten sachte köcheln lassen. Dann die Soße mit 1 kl. EL Garam Masala, einer Prise Kurkuma und 2 EL Zitronensaft würzen. Eine Hand voll Koriander waschen, hacken und unterheben. Soße nach Belieben mit Wasser strecken/verdünnen. Soße mit Chiliflöckchen und Salz abschmecken. Die Masala-Cremesoße auf zwei Schalen aufteilen. Die fertig gebackenen Brokkoli-Taler sowie den vorgehaltenen Sellerie dazu geben. Das Gericht mit Koriander garnieren und mit Sesam und/oder Chiliflöckchen bestreut servieren. Die Brokkoli-Sesam-Taler bleiben im Inneren schön grün und saftig. Ihr könnt sie auch ohne die Masalasoße zubereiten und nach Belieben mit Dips oder in/zu Currys genießen. Sie schmecken auch kalt sehr gut. Brokkoli-Sesam-Taler in cremige-aromatischer Masalasoße

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Kartoffel-Couscous-Taler mit Gurkensalat & Dill](#)
- [Grünkern-Bohnen-Buletten mit Rhabarber-Chutney](#)
- [Quinoa-Bärlauch-Buletten](#)
- [Quinoabuletten mit Guacamole & gebratenen Shiitake](#)