

Brokkoli-Reis-Gratin all'italiana

Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g (10-Minuten-) Naturreis
- Salz
- 300 g Brokkoli
- 200 g passierte Tomaten
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Cocktailtomaten
- 125 g (8,5 % Fett) kleine Mozzarella-Kugeln
- 2 EL Pinienkerne
- nach Belieben: Basilikum

Reis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben, alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mitgaren.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Reis und Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen und in der Auflaufform verteilen.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren. Tomaten und Mozzarella mischen, auf dem Brokkoli-Reis-Mix verteilen und alles mit Pinienkernen bestreuen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten überbacken. Zum Servieren nach Belieben mit Basilikumblättern bestreuen.

Variante:

Das Gratin schmeckt auch mit Vollkornnudeln, zum Beispiel Penne. Ebenfalls in Salzwasser nach Packungsanweisung mit dem Brokkoli bissfest garen und wie beschrieben als Gratin zubereiten.

Wissenswert:

Für eine entzündungshemmende Ernährung ist Brokkoli sehr wertvoll. Das grüne Kohlgemüse steckt voller Vitamin C und sekundärer Pflanzenstoffe (Flavonoide und Carotinoide), die helfen, oxidativen Stress im Körper zu reduzieren und chronische Entzündungen zu bekämpfen. Gesundes Plus für die Knochen: Brokkoli ist kalziumreich.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen