

Frittierter Brokkoli (Karaage) mit Soja-Sesam-Dip

Zutaten für den Brokkoli (für 4 Personen):

- 12 Stangenbrokkoli
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Bratöl
- 6 EL Sojasoße
- 6 EL Mirin
- Pfeffer

Stangenbrokkoli säubern und größere Blätter entfernen. Alternativ einen klassischen Brokkoli-Kopf in mittelgroße Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli bei mäßiger Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Er sollte noch schön bissfest sein. Dabei Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Sojasoße und Mirin dazugeben, kurz aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die Pfanne zur Seite ziehen und den Brokkoli mindestens 30 Minuten - besser einige Stunden - marinieren.

Zutaten für den Dip:

- 2 EL Sesamkörner
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebeln
- nach Geschmack: Chili
- 3 Stängel Koriander
- 1 Limette
- 6 EL Sojasoße
- 3 EL Mirin
- 1,5 EL geröstetes Sesamöl
- Salz

Sesamkörner ohne Fett in einer Pfanne rösten. Knoblauch, Chili, Zwiebeln und Ingwer säubern und in sehr feine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und Sojasoße, Sesamöl und Mirin hinzufügen. Zusätzlich kann man auch die restliche Brokkoli-Marinade verwenden. Sesamkörner hinzufügen und den Dip mit Limettensaft abschmecken. Korianderblätter waschen, in Stücke zupfen und unterheben.

Brokkoli frittieren:

- 100 g Dinkelmehl
- 150 g Kartoffelstärke
- 150 ml kaltes Wasser
- Frittierfett

Dinkelmehl und zwei Drittel der Kartoffelstärke durch ein feines Sieb in eine flache Schüssel geben. Nach und nach eiskaltes Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Das restliche Kartoffelmehl auf einen separaten Teller streuen. Frittierfett in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Den marinierten Brokkoli abtropfen lassen. Anschließend in Kartoffelmehl wenden, dann durch den Teig ziehen und sofort ins Frittierfett geben. 2-3 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 26.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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