Brokkoli-Brunnenkresse-Aufstrich

Zutaten für 1 Glas (circa 250 ml)

· 125 g Brokkoli
· Salz
· 50 g Mandeln
· 1 kleine Schalotte
· 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
· 40 g Brunnenkresse
· alternativ: herkömmliche Kresse
· aus der Mühle: Pfeffer

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoliröschen und -strunk in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Mandeln in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und häuten. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in der Hälfte des Öls bei mittlerer Hitze andünsten. Mandeln dazugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten, vom Herd nehmen und beiseitelegen.

Kresse waschen, trocken tupfen, grobe Stiele entfernen und die Hälfte der Blätter grob hacken. Brokkoli, Mandel-Mix und gehackte Kresse mit dem übrigen Öl in einem hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Alternativ einen Mixer verwenden.

Zum Servieren die restliche Kresse fein hacken und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, in ein sauberes Glas füllen und verschließen. Der Aufstrich hält sich gekühlt bis zu 2 Wochen. Dazu passt glutenfreies Brot.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

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