



# *Brokkoli und Champignons mit süß-saurer Sauce*

Für 4 Personen

## *Süß-saure Sauce:*

600 g Tomaten, abgezogen, Stücke  
oder geschälte Tomaten aus der Dose  
1 EL Öl  
2 TL Ingwerwurzel, fein gehackt  
1 Prise Chilipulver  
1 Prise Muskat  
1 Prise Zimt  
1 EL Honig  
1 EL Sherry- oder Apfelessig  
Salz

## *Gemüse:*

1 EL Öl  
2 EL Mandelsplitter  
400 g Champignons  
Saft von 1 Zitrone  
400 g Brokkoli, kleine Röschen  
1 EL Korianderblätter oder Petersilie,  
fein gehackt

*Leuchtend grün und voll natürlichem Aroma ist Brokkoli aus dem Dampf. Die Garzeit beträgt nur 8 Minuten. Bleiben die zarten Röschen zu lange im Topf, verblaßt die Farbe und der Geschmack leidet.*



## *Süß-saure Sauce:*

Tomaten, Öl, Ingwer, Chili, Muskat, Zimt, Honig und Essig in einen kleinen Topf geben, in 15 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen, mit Salz abschmecken. Die Sauce im Mixer oder mit dem Mixstab fein pürieren.

## *Gemüse:*

1. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mandelsplitter darin unter Rühren goldgelb braten.
2. Champignons im Zitronensaft wenden und danach mit dem Brokkoli in einen Dämpfeinsatz geben. Das Gemüse zugedeckt in 7–8 Minuten über Wasserdampf garen; es soll noch Biß haben.
3. Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Mandelsplittern und Koriander bestreuen. Sauce dazu reichen.