



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.