



Brokkoli mit WOW

Vegetarisches Fondue

Zutaten für die Gemüsesuppe (4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 3 EL Öl
- 1 Bund Suppengemüse
(Karotten, Lauch, Sellerie etc.)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Liter Wasser



Zutaten für die Spieße:

- Brokkoli
- Zuckerschoten
- Paprika
- Karotten
- Champignons

Zutaten für die Dipsaucen:

- Mayonnaise
- Honig
- Ketchup
- Sauerrahm
- Senf
- Gewürze (Knoblauchgranulat,
Chili und Curry)

Und so geht's:

Die Zwiebel und das Suppengemüse in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel in Öl anbraten und das restliche Gemüse dazugeben. Lorbeerblätter sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen. Etwa eine Stunde lang köcheln lassen.

Auf die Spieße wird Gemüse je nach Geschmack aufgespießt. Lukas und Kyra entscheiden sich für Brokkoli, Champignons, Karotten und Paprika.

Die Suppe abseihen und in einen Fonduetopf geben. Nun die Spieße hineinlegen und das Gemüse garen.

Kyras und Lukas' Tipp: Wollt ihr eine Dipsauce haben, vermischt Sauerrahm mit etwas Knoblauchgranulat.

Alexandras und Valerians Brokkoli-Käse-Nuggets

Zutaten (4 Personen)

- 250g Brokkoli
- 120g Semmelbrösel
- 180g geriebener Gouda
- 3 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 2TL Backpulver



Und so geht's:

Den Brokkoli kochen und klein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit den Händen verkneten. Nun Nuggets formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Nuggets bei 200 Grad Celsius für etwa 35 bis 40 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit, die Nuggets einmal vorsichtig wenden.

Amandas und Felix' Brokkoli-Strudel-Muffins

Grundzutaten (4 Personen)

- 1 Blätterteig
- 150g Brokkoli
- 100g gekochte und geschälte Kartoffeln
- 80g Bergkäse
- 80g Mozzarella
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer



Zum Verfeinern:

- Speckwürfel
 - Schinken
 - Feta
 - Mais
 - Paprika
 - Tomaten
-
- Muffinblech

Und so geht's:

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kochen.

In der Zwischenzeit ein Muffinblech ausfetten. Den Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden. Jeweils ein Quadrat in die Muffinform legen.

Der Rand sollte noch ein wenig überstehen. Den Strudelteig nun für etwa 10 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.

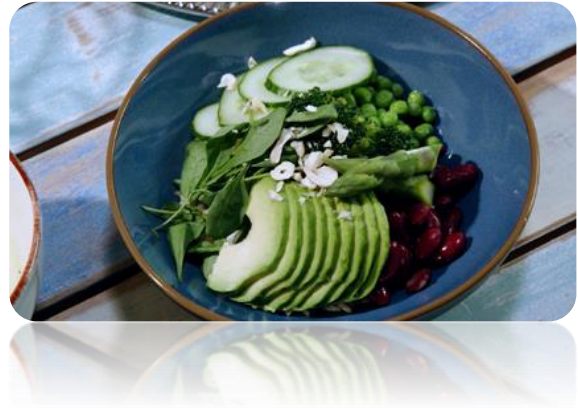
Nun können die Muffins nach Belieben befüllt werden, zum Beispiel mit Kartoffeln, Mozzarella, Feta, Brokkoli und geriebenem Käse.

Nun nochmal bei 180°C ins Backrohr geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Alex' Sommerbowl

Grundzutaten (4 Personen):

- 200g brauner Reis
- 200g grüner Spargel (gegart)
- 250g gekochter Brokkoli
- 200g Erbsen
- 1 Avocado
- Eine Handvoll Babyspinat
- 200g Kidneybohnen
- Eine Handvoll Cashewkerne
- Salz, Pfeffer



Zutaten für das Dressing:

- 2EL Sesammus
- 2EL Apfelessig
- 2EL Olivenöl
- 1EL Ahornsirup

Und so geht's:

Die Zutaten schön in einer Schüssel anordnen, sodass sie nicht vermischt werden. Nun die Zutaten für das Dressing miteinander vermengen und über den Salat geben. Mit einer Handvoll Cashewkernen garnieren.