

INFORAMA MONATS-REZEPT

MAI 2017



Safrankuchen mit Broccoli

Für ein Kuchenblech von ca. 28 cm Durchmesser

1 Portion	Kuchenteig	auswallen und das Blech damit belegen. Den Teig mit einer Gabel dicht einstechen.
500 g	Broccoli, gerüstet siedendes Wasser	den Broccoli ca. 4 Minuten blanchieren, herausnehmen, kurz kalt abspülen, abtropfen, beiseite stellen oder 500 g tiefgekühlten Broccoli verwenden. Diesen zuerst auftauen und abtropfen lassen.
3 EL 300 g	Paniermehl festkochende Kartoffeln	auf dem Teigboden verteilen die Kartoffeln schälen, grob reiben, salzen und auf dem
¾ TL	Salz	Teigboden verteilen

Guss

½ dl	Milch	
250 g	Halbfettquark	
3	Eier	alles miteinander gut mischen, über die Kartoffeln
1 TL	Salz	giessen. Den Broccoli leicht hineindrücken.
wenig	Pfeffer	
1 Briefchen	Safran	
¼ TL	Salz	den gesamten Kuchen salzen

Backen

In der unteren Hälfte im auf 220°C vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit Alufolie bedecken und ca. 10 Minuten fertig backen.

BROCCOLI, EINE WERTVOLLE KOHLART

Broccoli ist eine Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse und stammt ursprünglich aus Kleinasien. Broccoli hat eine Vegetationsperiode von 14-15 Wochen. Geerntet und verzehrt werden entweder nur die Röschen oder die Röschen mit Stiel. Broccoli ist in der Regel tiefgrün bis blaugrün. Selten gibt es auch gelbe, violette oder weisse Sorten. Diese Köstlichkeit, die entweder roh oder gekocht gegessen werden kann, hat von Mai bis Anfang November Saison.

Broccoli, der sehr viel Vitamin C, Folsäure, Kalzium und Eisen enthält, wird auch die wertvollste Kohlsorte genannt.

Eine gute Qualität erkennt man an den knackigen Stielen und Blättern. Die Blütenknospen sollten geschlossen und wie schon erwähnt, tiefgrün blaugrün sein. Zu hohe Temperaturen und Licht lassen dieses Gemüse sehr schnell welken, die Blüten werden gelb und der typische Geschmack geht verloren. Ausserdem sollte Broccoli rasch verzehrt werden, da ansonsten die Vitamine verloren gehen. Verpackt in Plastikfolie, kann er bis zu 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Ein enger botanischer Verwandter ist der Blumenkohl.