



GERÖSTETER BROKKOLI MIT TAHINISAUCE

Für 2 Personen:

Den Backofen auf 200 °C Oberhitze und Umluft vorheizen.

Für den Brokkoli:

2–3 Brokkoli (je nach Hunger) à ca.
1–1,4 kg
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, geschält und in
Scheiben geschnitten
2/3 TL Salz

Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden (den Strunk entsorgen) und mit Olivenöl, Knoblauch und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Brokkoli darauf verteilen. 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis der Brokkoli bissfest und stellenweise gebräunt ist. zwischendurch kontrollieren und gegebenenfalls bewegen, damit er nicht anbrennt.

Für die Tahini-Sauce:

100 g Tahini (geröstetes Sesammus
aus dem Glas – bekommst Du im
Bioladen oder türkischen/
arabischen Lebensmittelladen)
1 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
1/2 Tl Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 ml heißes Wasser
2 EL Sesam, geröstet (entweder
bereits gerösteten kaufen oder kurz
in der Pfanne trocken anrösten, bis
er zu duften beginnt)

Für die Tahini-Sauce Tahini, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Das heiße Wasser unter Rühren hinzufügen. Zuerst wird die Masse zäher als zuvor und verbindet sich nicht gut. Nach 1 bis 2 Minuten entsteht allerdings eine schöne, sahnige Sauce.

Den gerösteten Brokkoli auf Tellern verteilen und mit der Tahini-Sauce beträufeln. Mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Zeitaufwand:

ca. 30 Minuten