Rezept

Gebratener Brokkoli auf Kürbisstampf

Ein Rezept von Gebratener Brokkoli auf Kürbisstampf, am 05.07.2025

Zutaten

200 g	mehligkochende Kartoffeln
	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	gesalzene geröstete Cashewkerne Cashewkerne
20 g	frischer Ingwer
600 g	Butternutkürbis (ca. 450 g)
450 g	Brokkoli
6 EL	Olivenöl
1 EL	Rosinen
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen. Den Kürbis schälen und von Kernen und Fasern befreien. Beides grob würfeln und in kochendem Salzwasser zugedeckt 12 - 15 Min. garen.

2. Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und diese halbieren. Den Strunk mit dem Sparschäler schälen und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

3. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und den Brokkoli und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. braten. Die Cashewkerne grob hacken und zusammen mit den Rosinen zum Kohl geben. Alles weitere 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen. Kürbis und Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Ingwer sowie übriges Olivenöl dazugeben und den Knoblauch dazupressen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen und mit Salz würzen.

5. Den Kürbisstampf auf Schalen verteilen und das Brokkoligemüse jeweils daraufgeben.