

Rezept

Ofen-Brokkoli mit Kurkumapüree

Ein Rezept von Ofen-Brokkoli mit Kurkumapüree, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Salz
50 g frische Kurkuma	2 Knoblauchzehen
1 Bund Salbei	4 EL Kokosöl
250 g Hafersahne (Veggie-Variante: Sahne oder Milch)	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
800 g Brokkoli	400 g kleine Zwiebeln
1 rote Chilischote	3 EL Tahin (Sesammus)
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. garen. Inzwischen Kurkuma und Knoblauch schälen und hacken. Salbeiblätter abreiben und zweimal durchschneiden. 2 EL Kokosöl erhitzen, Salbei darin bei mittlerer Hitze in ca. 1 Min. knusprig backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten, leicht salzen. Kurkuma und Knoblauch ins Salbeiöl geben und kurz rösten. Mit Hafersahne ablöschen, mit Salz und Muskat kräftig würzen. Den Topf beiseitestellen.
2. Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, sodass der Wurzelansatz die einzelnen Spalten zusammenhält. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Kokosöl zerlassen. Mit Chili, Tahin, Zitronensaft und Salz verrühren, Brokkoli und Zwiebeln darin vorsichtig wenden, sodass die Zwiebelspalten am Stück bleiben. Das Gemüse auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Zwischendurch 1- bis 2-mal wenden.
3. Gewürzte Hafersahne noch einmal aufkochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse in die Hafersahne drücken und verrühren. Oder in die Hafersahne geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Püree mit Ofengemüse anrichten und den Salbei über das Püree streuen.