

Rezept

Röst-Brokkoli mit Nori-Topping

Ein Rezept von Röst-Brokkoli mit Nori-Topping, am 27.05.2026

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	150 g Kokosmilch
5 EL Teriyakisauce	400 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen	2 TL Nori-Flocken
1 TL Chiliflocken	1 TL grobes Meersalz
Pfeffer	1 EL Erdnussöl
1 EL geröstetes Sesamöl	3 EL Reisessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 12 g F, 9 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen, 2 cm groß würfeln, zusammen mit Kokosmilch und 2 EL Teriyaki-Sauce in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. garen.

2. Den Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Den Stiel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Nori-Flocken mit den Chiliflocken und dem Meersalz mischen. Die Süßkartoffelmischung stampfen und mit Pfeffer würzen.

3. Beide Öle im Wok erhitzen. Den Brokkoli hineingeben und bei starker bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis er gebräunt ist. Den Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitbraten. Restliche 3 EL Teriyaki-Sauce, den Reisessig und 6 EL Wasser hinzugeben und das Gemüse zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Brokkoli auf zwei Teller verteilen und mit dem Nori-Chili-Topping bestreuen. Den Süßkartoffelstampf daneben anrichten.