Rezept

Brokkoli-Aufstrich

Ein Rezept von Brokkoli-Aufstrich, am 14.01.2025

Zutaten

200 g	Brokkoli (Strunk und Röschen)
½	Bio-Limette
2 TL	Meerrettich (aus dem Glas)
	Pfeffer
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Doppelrahmfrischkäse
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 15 g F, 6 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Strunk vom Brokkoli lösen, schälen und holzige Stellen entfernen. Strunk abwiegen und so viele Röschen dazunehmen, dass es insgesamt 200 g ergibt. Brokkolistrunk und -röschen waschen, trocken tupfen und grob stückeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken tupfen. Grüne Teile in schmale Ringe schneiden und beiseitestellen, weiße Teile grob zerkleinern und mit den Brokkolistückchen im Blitzhacker klein wie Couscous hacken.

2. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen.

3. Den gehackten Brokkoli mit Frischkäse, Meerrettich, Limettenschale und 1 TL Limettensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich mit den Zwiebelringen bestreuen.