

Überbackener Broccoli



Überbackener Broccoli

Liebe Freunde der Gemüse-Guerilla, hier wieder ein rein vegetarisches Rezept, das einfach zuzubereiten und für eine Person ein ganze Mahlzeit ist.

Zutaten:

- 1 großer Broccoli
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche (30 % Fett)
- 0,5 cl Weinbrand
- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- Butter

- Bei Bedarf: 2–3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

Zubereitungszeit: 70–80 Min.

Schneiden Sie den Broccoli in kleine Röschen und füllen Sie damit eine kleine Auflaufform. Die kleinen Blättchen des Broccoli schneiden Sie ab und legen sie beiseite, da Sie sie nach dem Garen zum Garnieren des überbackenen Broccolis verwenden.

Ich verwende beim Broccoli auch immer den Strunk, auch wenn dieser härter ist und beim Garen wesentlich länger braucht als die Röschen. Also habe ich die kleinen Strunkteile oben abgeschnitten und in dünne Scheiben geschnitten. Für die Verwendung des eigentlichen dicken Hauptstrunks hatte die Auflaufform keinen Platz mehr, aber Sie können ihn gern ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und oben auf die Röschen verteilen, wenn der Platz dazu da ist.

Schneiden Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen ebenfalls in dünne Scheiben und verteilen alles auf dem Broccoli. Wenn Sie sich an der Menge der verwendeten Knoblauchzehen stören, dann verwenden Sie eben weniger oder Sie müssen zu einem anderen Rezept wechseln. Ich koche immer mit Knoblauch, es gibt kein Rezept von mir, in dem ich nicht mindestens zwei Knoblauchzehen verwende. Nur wenn ich Süßspeisen zubereiten würde, würde ich wohl ohne Knoblauch auskommen müssen, aber auch dabei würde ich sicherlich Rezepte finden, in denen Knoblauch mit verwendet wird. □

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.



Broccoli mit Schalotten und Knoblauch mit Salz und Pfeffer gewürzt in der Auflaufform

Erhitzen Sie ein wenig Butter in einem Topf und geben Sie die Crème fraîche dazu. Dann den trockenen Weißwein und den Weinbrand. Flambieren Sie alles etwa 30 Sekunden, bis der Alkohol des Weinbrands verdunstet ist. Verrühren Sie alles und füllen Sie die Auflaufform mit dem Broccoli mit der Weißwein-Crème fraîche-Weinbrand-Mischung auf. Dann geben Sie den geriebenen Käse auf den Broccoli. Wenn Sie dennoch einen Touch von Fleisch an das Gericht geben wollen, dann legen sie 2–3 Scheiben geräucherten und durchwachsenen Bauchspeck auf den Broccoli, bevor Sie den Käse darauf tun. Das würzt das Gericht nochmals zusätzlich.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C (Umluft) auf. Schieben Sie die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Backofen und garen den Broccoli für 40 Minuten. Schalten Sie danach die Umlufthitze aus und den Grill an. Je nachdem, wie heiß der Grill wird und ob Sie die Auflaufform auf eine höhere Schiene im Backofen schieben, sollten Sie den Käse ca. 10–20 Minuten bräunen. Danach herausnehmen, auf einem Teller servieren und nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Entweder mit den kleingeschnittenen Broccoliblättern garnieren oder dafür

Schnittlauch oder auch Minze verwenden.