

Brokkoli mit Kräuterseitlingen

Gebratener Brokkoli mit Kräuterseitlingen o. Austernpilzen



Kräuterseitlinge haben kaum Fett, dafür aber viel Vitamin B3 und B5

Für alle Geniesser: Die köstlichen Kräuterseitlinge sind praktisch fettfrei und haben stattdessen ordentlich Vitamin B3 und B5 im Gepäck.

Darüber hinaus sind sie sehr bekömmlich. Der Ballaststoffanteil ist grandios und überhaupt – geschmackvoller als in unserem Rezept können Pilze nicht zubereitet werden.

Zutaten zum Rezept

(für rund 0 bis 0 Personen oder löschen)

-

Brokkoli mit Kräuterseitlingen

-

2 Brokkoli

-

8 Kräuterseitlinge (alternativ Austernpilze)

-

1 Zwiebel

-

100 ml Weisswein (vegan)

-

50 ml Sojasauce

-

500 ml Gemüsefond

-

Salz & Pfeffer

-

Garnitur

-

2 Glattblättrige Petersilienstängel

Zubereitung Brokkoli Rezept



Gebratener

Brokkoli mit Kräuterseitlingen oder Austernpilzen

-

Brokkoli mit Kräuterseitlingen

1.

Brokkoli säubern und in Röschen schneiden

2.

Kräuterseitlinge säubern, halbieren und in lange Streifen schneiden

3.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne andünsten;

danach Brokkoli und Kräuterseitlinge zugeben.

4.

Mit Weisswein ablöschen, Sojasauce und Gemüsefond begeben und 5 Minuten köcheln lassen

5.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken

•

Garnitur

1.

Petersilie waschen, zupfen und hacken

2.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen

•

Mit Vollkornreis oder Pasta servieren

•

Bei der Zubereitung von Brokkoli kann auch der grösste Teil der Stiele mitverwendet werden. Mit viel Biss schmeckt er frischer und behält mehr Vitamine und Nährstoffe.

•

Anstelle von Brokkoli kann auch – bei entsprechender Saison – Romanesco verwendet werden.

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)

