Hauptspeise

Rezept 23/2025

Brokkoliröschen

Provencialisch mit Backkartoffeln

Zutaten 8 Personen

- 1,6 kg Brokkoli in Röschen
- 500g Stangesellerie
- 20 g Knoblauch
- 450 g Zwiebeln Rot
- 800 g Paprika in Würfel
- 160 g Tomatenmark
- 4 TL Kräuter nach Geschmack
- 40 g ÖL
- 600 ml Gemüsebrühe

- Salz u. Cayennepfeffer
- 200 gr vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Petersilie

Zubereitung

- Stangensellerie im Dampftopf etwas vorgaren.
- Paprikawürfel bei 200°C 8 Min. im Backofen, Heißluft, vorgaren.
- Brokkoliröschen erst kurz vor dem Servieren im Dampf vorgaren.
- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark etwas mit anrösten und mit Brühe ablöschen, würzen.
- Kartoffeln gründlich abbürsten, waschen und wenn zu groß dann halbieren. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C; Gas: Stufe 3) etwa 30 Min. backen.
- Kurz vor dem Servieren, Paprika, Stangensellerie und Brokkoli zur Gemüsebrühe zugeben und kurz erwärmen.