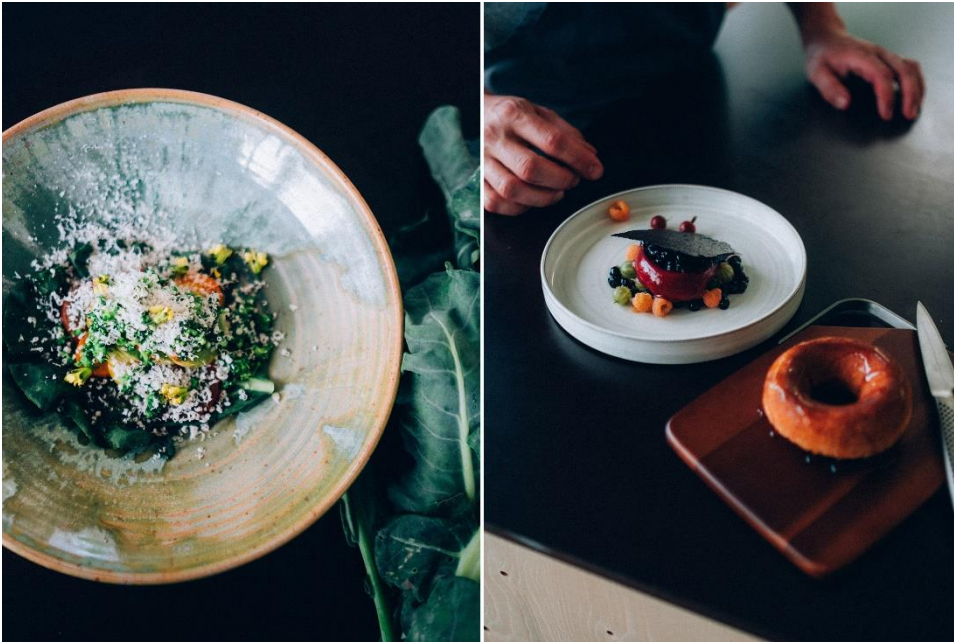


# Restaurant MULL, Jannelunds Gård

Rezepte: Anders Johnsson

Zutaten: Adam Arnesson

Fotos: Agnes Maltesdotter



## Glasierter Brokkolistiel mit Brokkolicreme und Tomaten

*Dies ist ein einfaches, köstliches Gericht, bei dem der ganze Brokkolikopf verwertet und auf vielseitige Weise zubereitet wird.*

*Tipp: Bio-Gemüse verwenden und mit den Händen essen!*

*Wenn du keinen Brokkoli mit Blättern erwischst, kannst du auch Mangold oder zarte Blätter von frischem Weiß-, Grün- oder Schwarzkohl nehmen.*

Für 4 Portionen (als Vorspeise)

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

*Ofentemperatur: 180° C*

### Zutaten

1 Brokkoli + 4 große Brokkoliblätter (oder andere zarte Kohlblätter)

5 aromatische Tomaten (Zimmertemperatur)

2 EL Olivenöl (vorzugsweise kalt gepresst, z. B. von Ladolea)

250 g + 2 EL Butter

100 g Crème fraîche

3-5 Tropfen scharfe Soße (z. B. Tabasco oder scharfe Zitronensauce von Tistelvindens)

150 ml Wasser

2 EL scharfes Kimchi

1 EL helle Misopaste (z. B. aus Ackerbohnen von Liura)

2 EL Rapsöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zum Garnieren

100 g Pecorino (z. B. von Bredsjö)

Brokkoliblüten

### Anleitung

Die Blätter und die äußersten Knospen vom Brokkoli schneiden und getrennt voneinander zur Seite legen. Dann die Röschen vom Stiel schneiden und ebenfalls zur Seite legen. Die äußerste harte Schale vom Stiel abschälen und diesen zur Seite legen. (Die zarten Blättchen können aufbewahrt und später mit den Röschen gekocht werden.)

Die Tomaten in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, Olivenöl darüber träufeln und leicht salzen.

Von den Blättern die Stängel abschneiden, aber aufbewahren (für die Creme). 50 g Butter in einem Topf bräunen und bis zum Servieren zur Seite stellen.

*Brokkolicreme:* Röschen, Blattstängel und ggf. Blättchen vom Stiel in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie ganz weich sind. Zusammen mit Crème fraîche und 50 g Butter zu einer Creme pürieren. Mit scharfer Soße und Salz abschmecken.

*Brokkoliknospen in Butter:* 150 g Butter in Würfel schneiden. Wasser und Butter zusammen aufkochen lassen und mit einem Stabmixer zu einer Butteremulsion verarbeiten. Die Brokkoliknospen 20-25 Sekunden im Butterwasser kochen, abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Tipp: Das Butterwasser kannst du aufbewahren und darin später anderes Gemüse zubereiten.)

*Glasierter Brokkolistiel:* Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kimchi, Misopaste und Rapsöl zu einer glatten Creme verrühren. Den Brokkolistiel auf ein Backblech legen und mit der Kimchi-Mischung bestreichen. Im Ofen 8-10 Minuten backen, noch einmal bestreichen und weitere 2 Minuten backen, bis der Stiel weich ist, aber noch Biss hat. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und bis zum Servieren warmhalten.

### **Anrichten**

Die Blätter auf vier Teller verteilen und mit der braunen Butter bestreichen. Die Brokkolicreme auf den Blättern verteilen, dann Tomatenscheiben und Scheiben vom Brokkolistiel darauf anrichten. Mit den Brokkoliknospen bestreuen. Mit Blüten und geriebenem Pecorino garnieren.

### **Anders' Lieblingsgewürze:**

Kimchi von Kimchifabriken

Kalt gepresstes Olivenöl von Ladolea

Erbsensoja von Liura

Misopaste aus Ackerbohnen von Liura

Pecorino von Bredsjö Mjölfår

### **Vegane Variante:**

Die Blätter mit kalt gepresstem Olivenöl beträufeln, bevor sie mit den restlichen Zutaten belegt werden (statt Butter). Auch beim Kochen der Brokkoliknospen kann man Olivenöl statt Butter verwenden.

Für die Brokkoli-Creme kann man die Crème fraîche durch eine pflanzliche Variante oder pflanzlichen Joghurt mit hohem Fettanteil ersetzen.

Und statt Käse kannst du Hefeflocken nehmen. Mische sie mit ein paar Tropfen Olivenöl und einer Prise Salz, um aromatische Streusel zum Garnieren herzustellen.

## **Heidelbeersorbet mit Biskuit, Beeren und Fichtenzucker**

*Ein frisches Sorbet, das seine cremige Konsistenz dem Frischkäse verdankt und mit einem warmen Stück vom frisch gebackenen Biskuitkuchen serviert wird. Das Topping besteht aus frischen Stachelbeeren und Himbeeren sowie gezuckerten Heidelbeeren und einer raffinierten Heidelbeerkruste. Leicht zuzubereiten und doch etwas Besonderes!*

Für 10-12 Portionen

Arbeitszeit: ca. 1 Stunde und 20 Minuten

(Die Zubereitung von Fichtenzucker, Holunderblütensirup und Heidelbeerkruste ist nicht mit eingerechnet und sollte im Voraus erfolgen.)

### **Im Voraus zubereiten:**

*Ofentemperatur: 60 °C*

#### **Fichtenzucker**

400 ml Fichtentriebe

180 g Zucker

#### **Für den Holunderblütensirup**

150 ml Wasser

270 g Zucker

200 ml Holunderblüten ohne Zweige

#### **Für die Heidelbeerkruste**

200 g Heidelbeeren

### **Anleitung**

*Fichtenzucker:* Fichtentriebe und Zucker in einer Glasdose mischen. Luftdicht verschließen und bei Zimmertemperatur zwei Wochen stehen lassen. Hin und wieder umrühren. Schließlich mit einem Pürierstab mixen, um die Fichtentriebe fein zu zerkleinern.

*Holunderblütensirup:* Wasser aufkochen lassen und Zucker darin auflösen. Die Holunderblüten in eine verschließbare Glasdose legen und mit der Flüssigkeit übergießen. Luftdicht verschließen und bei Zimmertemperatur eine Woche stehen und ziehen lassen. Schließlich durch ein Sieb abgießen.

*Heidelbeerkruste:* Die Heidelbeeren mit einem Pürierstab mixen. Auf einer Backmatte dünn ausstreichen. Über Nacht bei 60 °C im Backofen trocknen.

-----

### **Am Tag des Servierens:**

*Ofentemperatur:* 170 °C

### **Für das Heidelbeersorbet**

600 g Heidelbeeren  
600 g Frischkäse  
360 g Honig

### **Für den Kuchen**

200 g Butter (plus etwas mehr zum Einfetten der Backform)  
Semmelbrösel (zum Auskleiden der Backform)  
250 ml Milch  
5 Eier  
450 g Rohrzucker  
abgeriebene Schale von einer Zitrone  
450 g Mehl  
1 EL Backpulver

### **Für die gezuckerten Heidelbeeren**

125 g Heidelbeeren  
2 EL Fichtenzucker

### **Zum Garnieren**

20 rote Stachelbeeren  
20 grüne Stachelbeeren  
20 gelbe oder rote Himbeeren  
Holunderblütensirup  
Heidelbeerkruste

### **Anleitung**

*Heidelbeersorbet:* Die Heidelbeeren einmal aufkochen lassen, pürieren und durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Mit den restlichen Zutaten mischen und in einer Eismaschine verarbeiten, bis die Konsistenz cremig ist.

*Biskuitkuchen:* Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Butter bräunen. Eine große Kuchenform (oder mehrere kleinere Formen) mit Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln auskleiden. Die braune Butter mit der Milch verrühren. Eier und Zucker luftig verquirlen, dann Zitronenschale, Mehl und Backpulver unterheben. Dann zügig die Buttermischung unter die Eimischung heben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form(en) füllen und goldbraun backen. Die Backzeit beträgt ca. 30 Minuten für eine große Form und ca. 10-14 Minuten für kleine Formen. Vor dem Herausnehmen mit einem Stäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist: Wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, ist er fertig.

*Gezuckerte Heidelbeeren:* Heidelbeeren und Fichtenzucker vermengen.

### **Anrichten**

In jede Schale einen großen Löffel Heidelbeersorbet geben. Gezuckerte Heidelbeeren und frische Beeren darüberstreuen. Zum Schluss eine Scheibe von der getrockneten Heidelbeerkruste drauflegen. Mit einer Kuchenscheibe servieren und am Tisch Holunderblütensirup über das Dessert träufeln.

### **Vegane Variante:**

Den Frischkäse weglassen und stattdessen die halbe Menge Honig verwenden.

---

Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden– genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt - eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com).

Das dazugehörige Video ist hier zu sehen:  
<https://youtu.be/02SwjQWbHsw>

