

Brokkoli im Hackfleischmantel



Brokkoli, Gemüse, Pasta und Sauce

Im Hackfleischmantel, na ja, fast ... die Hackfleischmasse reichte nicht aus, um den ganzen Brokkoli zu umhüllen. So wurden nur oben herum die Brokkoliröschen – also 4/5 des Brokkoli – umhüllt, die untere Strunkseite blieb frei, auf der das Ganze in Butter angebraten und gegart wurde.

Dieses Gericht hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber schon einmal gesehen, vor allem mit Blumenkohl im Inneren. Deswegen probierte ich dies jetzt mit einem Brokkoli aus, denn sowohl Brokkoli als auch das Hackfleisch mussten verbraucht werden. Frischer Brokkoli vom Gemüsehändler besteht ja aus kleinen Röschen, die Hunderte von kleinen, dunkelgrünen Knospen haben. Wenn der Brokkoli weiter reift – das tut er auch im Kühlschrank –, dann öffnen sich die Knospen, es bilden sich kleine, gelbe Blüten und seine vorher dunkelgrüne Oberfläche wird gelb. Dann ist der Brokkoli nicht mehr verwendbar. Der von mir zubereitete Brokkoli war gerade in einer Art Zwischenstadium zwischen Grün und Gelb, musste also

ganz schnell in den Topf wandern.

Die Hackfleischmasse bereitet man zu wie für einen Hackbraten oder für Frikadellen. Ich habe noch Parmesan hinzugegeben, weil dieser zusammen mit dem Ei die Bindung für die Masse gibt. In der Bratbutter des Brokkoli mit schönen Röststoffen bereitet man mit etwas Gemüsefond ein kleines Sößchen zu, in das noch einige kleingeschnittene Champignons und eine Lauchzwiebel hineinkommen. Da das Ganze ja schon Fleisch mit Gemüse ist, wird alles nur noch mit ein wenig Pasta ergänzt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleiner Brokkoli
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 Ei
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 2 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben, Hackfleisch, Ei und Senf hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig vermischen und eine Hackfleischmasse

daraus formen.

Vom Brokkoli den kräftigen Strunk entfernen, bei Bedarf kann man den Brokkoli salzen und pfeffern. Hackfleischmasse auf ein Arbeitsbrett geben, etwas flach und eine Kuhle in die Mitte drücken. Brokkoli mit der grünen Röschenrundung nach unten in die Kuhle drücken und die Hackfleischmasse mit den Händen um den Brokkoli herum formen und festdrücken, dabei die Masse eventuell mit einem Pfannenwender anheben. Die Strunkseite des Brokkoli bleibt frei und dient als Standfläche beim Garen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den mit Hackfleisch ummantelten Brokkoli auf der flachen Strunkseite hineingeben und anbraten. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Der Brokkoli brennt dabei nicht an, es bilden sich nur Röstspuren auf dem Topfboden und es sammelt sich Flüssigkeit.

Währenddessen etwas Pasta nach Anleitung zubereiten und Champignons und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli herausheben und warmstellen. Etwas Gemüsefond zur Butter in den Topf geben, Röstspuren mit dem Kochlöffel ablösen, Champignons und Lauchzwiebel dazu geben und ein wenig köcheln lassen und reduzieren. Sauce abschmecken.

Brokkoli auf einem Teller anrichten, Pasta daneben geben und das Gemüse daneben drapieren. Pasta mit etwas Sauce übergießen und alles servieren.