Gebratener Butternusskürbis mit Senfkruste mit Babybrokkoli



Mit Babybrokkoli

Zutaten für 2 Personen:

- 10 halbkreisförmige Hokkaidokürbisscheiben
- 400 g Babybrokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Senfkruste:

- 2 Toastbrotscheiben
- 2 EL Senf

- 40 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit krosser, knuspriger Senfkruste

Zubereitung:

Für die Senfkruste:

Toastbrotscheiben entrinden, würfeln und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Senf und Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen. Kalt stellen.

Backofengrill auf 200 °C erhitzen. Steaks auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin 2 Minuten auf jeder Seite braten. Senfbutter auf jeweils einer Seite der Steaks verteilen und fest andrücken. Steaks 3–4 Min. unter dem heißen Ofengrill goldbraun grillen.

Parallel dazu Babybrokkoli in einer Topf mit kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und salzen.

Jeweils 5 Kürbisscheiben auf einen Teller geben. Babybrokkoli dazu verteilen. Servieren. Guten Appetit!