



Brokkoli-Sesam-Taler in cremiger Masalasoße

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für die Brokkoli-Sesam-Taler

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 250 g Brokkoli-Röschen (Gewicht ohne Strunk/tatsächlich verwendete Menge)
- Eine Hand voll frische Minze
- 1 TL Haushalts-Natron (sorgt für eine schöne sattgrüne Farbe)
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 3 EL Hefeflocken (12-15 Gramm)
- 1 große Prise Meersalz
- Grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Apfelessig
- 50 g Semmelbrösel
- 60 g helle, ungeschälte Sesamkörner

Die Frische Minze in diesem Rezept ist optional. Ihr könntet stattdessen auch frische Petersilie oder Koriander benutzen. Das Aroma der Kräuter macht die Brokkoli-Taler besonders köstlich und gibt dem Gericht den letzten Schliff.

Für die Masala-Cremesoße

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bohnen (240/250 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 3 EL Hefeflocken (ca. 12 Gramm) - Meine Lieblings-Hefeflocken sind diese hier von VITAM*
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Meersalz
- Grobe Chiliflöckchen nach Belieben
- 120 g Zwiebeln
- 100 g Staudensellerie
- 20 g frischer Ingwer
- 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kl. EL Garam Masala
- Prise Kurkuma
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kl. Bund Koriander

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser in einer Schale vermengen, gut umrühren und 5 Minuten bzw. bis zur Verwendung quellen lassen.
2. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. 250 Gramm Brokkoli-Röschen waschen, trocken tupfen und im Mixer fein schreddern. Den fein-krümeligen Brokkoli in eine Schüssel geben.
4. Eine Hand voll Minze waschen, fein aufhacken und hinzu geben. 1 TL Natron und 2 EL Zitronensaft hinzufügen und aufschäumen lassen. Träufelt den Zitronensaft dafür bitte direkt auf das Natron, welches durch die Säure aktiviert wird. So bleiben die Brokkoli-Taler auch nach dem Backen im

Inneren schön grün.

5. Die gequollenen Leinsamen, 3 EL Hefeflocken, eine große Prise Meersalz, reichlich Pfeffer, 50 g Kichererbsenmehl, 2 EL Apfelessig und 50 g Semmelbrösel zum geschredderten Brokkoli geben und alles mit den Händen zu einem Teig kneten.
6. Mit den Händen aus dem Teig 6-7 große Taler formen.
7. 60 g helle, ungeschälte Sesamkörner in eine vertiefte Schale geben. Brokkoli-Taler mit den Händen beidseitig ganz leicht mit Wasser anfeuchten und im Sesam wenden. Den Sesam leicht andrücken. Sesam, der übrig bleibt, kann zum Garnieren verwendet werden.
8. Brokkoli-Sesam-Taler nebeneinander auf das Backpapier geben und bei 180 Grad Umluft 25-28 Minuten backen.
9. In der Zwischenzeit könnt Ihr die Masala-Cremesoße zubereiten.
10. Dafür eine Knoblauchzehe abziehen. Die weißen Bohnen einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die weißen Bohnen zusammen mit der Knoblauchzehe, 12 g Hefeflocken, 2 EL Olivenöl, 100 ml Kokosmilch, einer Prise Salz und Chiliflöckchen in den Mixer geben und pürieren.
11. 120 g Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Staudensellerie an den Enden kappen, waschen und fein aufschneiden. 1/3 des gehackten Staudensellerie für später zur Seite stellen. 20 g Ingwer mit einem Löffel schälen.
12. 1-2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anrösten lassen, gehackten Sellerie hinzu geben, und den Ingwer dazu reiben. 2-3 Minuten anbraten. Zutaten mit 1 EL Sojasoße ablöschen, 2 EL Tomatenmark sowie das Bohnenpüree einrühren und die restlichen 300 ml Kokosmilch aufgießen. Soße auf geringer Hitze 4-5 Minuten sachte köcheln lassen.
13. Dann die Soße mit 1 kl. EL Garam Masala, einer Prise Kurkuma und 2 EL Zitronensaft würzen. Eine Hand voll Koriander waschen, hacken und unterheben. Soße nach Belieben mit Wasser strecken/verdünnen. Soße mit Chiliflöckchen und Salz abschmecken.
14. Die Masala-Cremesoße auf zwei Schalen aufteilen. Die fertig gebackenen Brokkoli-Taler sowie den vorgehaltenen Sellerie dazu geben. Das Gericht mit Koriander garnieren und mit Sesam und/oder Chiliflöckchen bestreut servieren.