



Brokkoli-Rezept von Ralf Zacherl

Zutaten (für zwei Portionen)

1 Brokkoli
Meersalz
Zucker
Olivenöl zum Braten
1 EL Butter
3 Eier (M)
schwarzer Pfeffer
2 TL Sojasauce
Chilisauce
Koriander aus der Mühle (oder gemahlener Koriander)
80 g Brie de meaux (oder Camembert)
1 Beet Kresse

Zubereitung

Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Den noch rohen Brokkoli mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin anbraten. Dabei ab und zu wenden. Nach drei bis vier Minuten Butter zugeben. Der Brokkoli sollte goldbraun werden, aber noch leichten Biss haben.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, leicht verquirlen, salzen und pfeffern. Den Brokkoli mit Sojasauce, einem Spritzer Chilisauce und etwas gemahlenem Koriander würzen. Die Eier über das Gemüse geben und stocken lassen.

Wenn die Eier oben fest sind, den Käse darüber zupfen und noch kurz ziehen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden, über Eier und Käse streuen und alles schnell servieren.

Schmeckt am besten direkt aus der Pfanne!