

Brokkoli mit Zitronen-Cashew-Creme

Hauptgericht/vegan



Brokkoli mit Zitronen-Cashew-Creme

Weltladen Balingen

Zutaten :	1-2 Brokkoli 1 Bio Zitrone 120g Cashewmus (WL) 80ml stilles Mineralwasser schwarzer Pfeffer (WL) 40g Cashewkerne 2 Chilischoten Olivenöl (WL)	Wer Lust hat kann Nudeln aus dem Weltladen dazu reichen, (s.Bild)
für 2 Personen		
So geht's :	<ol style="list-style-type: none">1. In einem großen Topf ca. 4cm hoch Wasser aufkochen. Mit 1 TL Salz würzen. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Die Röschen ins kochende Salzwasser geben, insgesamt ca. 3-4 Minuten garen, nach 2 .Min.. umrühren. Anschließend den Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen.2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen Die Hälfte der Schale fein abreiben Saft und Schale mit Cashewmus und Mineralwasser mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.3. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. anrösten, anschließend grob hacken.4. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli auf einer Platte anrichten. Zitronen-Cashew-Creme darauf verteilen. Mit Chili und gehackten Cashewkernen garnieren und mit Olivenöl beträufeln.	