

Informationen zur Sendung vom 17.05.2024

Brokkoli in Weinteig zu süß-saurer Sauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Gemüse

600 g Brokkoli
½ Zitrone
Salz

Weinteig

250 g Weizenmehl (Type 405)
ca. 150 ml Weißwein
3 Eier
Muskat
½ TL Zucker
Salz

Außerdem

Hoherhitzbares Pflanzenöl zum Frittieren

Süß-saure Sauce

1 mittelgroße Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
5 EL Tomatenmark
250 ml Orangensaft
1 – 2 TL Curry
2 EL Sojasauce
1 TL Sambal
6 EL Obstessig
1 EL Honig oder 2 – 3 EL Zucker
abgeriebene Schale eine Bio-Orange
Salz
50 ml Olivenöl

Zubereitung

Die süß-saure Sauce zuerst kochen, damit sie noch ziehen kann.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Das Öl in einen Topf geben und die Gemüsewürfelchen mit dem Curry anschwitzen. Nach kurzer Zeit das Tomatenmark zugeben und etwas rösten. Dabei rühren, damit nichts verbrennt. Mit Orangensaft ablöschen und mit Sambal, Sojasauce, Obstessig, Zucker oder Honig, Salz und etwas abgeriebener Orangenschale würzen. Die Sauce auf kleinster Herdstufe circa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch einmal die Balance zwischen Säure, Süße und Schärfe mit etwas Essig, Sambal oder Zucker nachsteuern. Beim Salzen beachten, dass auch die Sojasauce salzig schmeckt.

Den Brokkoli waschen und die Röschen oben abschneiden. Je nach Größe eventuell noch einmal durchschneiden. Den Strunk ins Gemüsefach legen und zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Suppe verarbeiten. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen circa 3 Minuten blanchieren. Das Wasser aufbewahren. Das können Sie am nächsten Tag für eine Brokkolisuppe verwenden. Das Gemüse mit ein wenig Biss kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und auf ein Sieb legen.

Für den Wein- oder Bierteig die Eier trennen. Das Mehl in eine Schüssel füllen, danach Eigelb und Wein zugeben. Mit Salz, Zucker und Muskat würzen. Die Masse zu einem geschmeidigen Teig verrühren und kurz quellen lassen. Je nach Konsistenz kommt noch ein wenig mehr Wein oder Bier dazu. Zuletzt das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Informationen zur Sendung vom 17.05.2024

Brokkoli in Weinteig zu süß-saurer Sauce

Von Ulla Scholz

Einen passenden Topf maximal bis zur Hälfte mit Öl befüllen und auf maximal 170 Grad erhitzen. Dafür ein Küchenthermometer verwenden.

Die Brokkoliröschen mit Zitronensaft beträufeln. In einen tiefen Teller etwas Mehl geben und die einzelnen Exemplare nacheinander darin wälzen. Nun in den Teig tauchen, überschüssiger Teig sollte etwas abtropfen. Den Brokkoli in kleinen Portionen in heißem Öl einige Minuten golden frittieren. Auf eine Lage Küchenpapier legen, damit überschüssiges Fett abtropfen kann. Im Backofen bei 130 Grad warmhalten.

Anrichten

Als Vorspeise schmecken die Brokkolikrapfen zu einem gemischten Blattsalat, als Hauptgericht würde Reis passen, der mit einer Tasse TK-Erbsen verfeinert wird. Als Snack das Gemüse mit etwas Sauce reichen, die dann portionsweise zum Dippen abgefüllt wird.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 kg Brokkoli zu 2,99 Euro (in Bio-Qualität pro Kilo zu 5,49 Euro); 1 Bio-Zitrone zu 0,35 Euro; 250 g Bio-Weizenmehl (Supermarkteigenmarke) zu 0,25 Euro; 200 ml Bier oder Wein zu 0,70 Euro; Eier (Bodenhaltung konventionell) zu 0,32 Euro (Bio-Eier pro Stück zu 0,42 Euro); 2 Liter Frittieröl (Supermarkteigenmarke) zu 2,49 Euro. Für die Sauce alle Gewürze, Zwiebeln, Öl, Tomatenmark, Orangensaft pauschal zu circa 2,50 Euro.

Pro Portion circa 2,50 Euro

Da man das Frittieröl mehrmals verwenden kann und der Brokkolistrunk und das Gemüsewasser als Basis für eine Cremesuppe dienen, fällt die einzelne Portion deutlich preiswerter als 2,50 Euro aus. Und es wird auch noch günstiger, wenn gar keine Bioprodukte zum Einsatz kommen.

Mit und ohne Alkohol

Ob wir Wein oder Bier für den Teig verwenden, das ist Geschmackssache. Für Kinder oder Personen, die auf Alkohol verzichten wollen, kann der Teig mit alkoholfreiem Bier und Wein, Mineralwasser oder Apfelsaft angerührt werden. Auch lecker ist es, wenn wir den Teig mit ein wenig geriebenem Ingwer verfeinern.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!