

Lauwarmer Salat vom wilden Brokkoli mit Salzmandeln, geröstetem Sesam und Knoblauchblüten

Zutaten: (für 4 Personen)

- 200 g wilder Brokkoli (Keltenhof, via Grossverteiler)
- 4 Knoblauchblüten (Stekovics)
- Rapsöl (Moulin de Sévery)
- Balsamessig, Dark Red Pfeffer, gereift im Eichenholzfass (Essigmeisterei)
- Sojasauce (Shinwazen)
- Abrieb von der Bergamotte (kann ganz getrocknet werden)
- Vanille-Salz (Schwarzenbach)
- Malabar-Pfeffer (Gewürzamt)
- Chile-Chipotle-Flocken (Beat Heuberger)
- 60 g Salzmandeln (Frères Alcalá, Vaumarcus)
- Sesam (Kofmehl Mühle)

Zubereitung:

- Die Triebe des wilden Brokkoli rüsten. Die Stängel kann man problemlos für andere Rezepte (grilliert) verwenden oder auch als Suppe zubereiten. Also nicht wegwerfen.
- Die Triebe des wilden Brokkoli in gesalzenem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.
- Sesam in einer kleinen Bratpfanne vorsichtig rösten.
- 4 eingelegte Knoblauchblüten vierteln.
- In einer Schüssel mit den wilden Brokkoli mischen und mit 1 EL vom Kochwasser, Rapsöl, Essig und Sojasauce nach Gefühl anmachen.
- Würzen mit Vanille-Salz, Malabar-Pfeffer und Chile-Chipotle-Flocken.
- Zuletzt kommen die Salzmandeln und der geröstete Sesam dazu. Gut mischen.
- Anrichten und lauwarm mit etwas Abrieb von der (getrockneten) Bergamotte servieren.