

Hier und heute



Brokkoli-Schnitzel mit Blechkartoffeln und grünem Quark

Olaf Baumeister macht uns fleischlos glücklich mit paniertem Brokkoli-Schnitzel, Blechkartoffeln und grünem Quark. Einfach köstlich!

Das Rezept

von Olaf Baumeister für vier Personen

Zutaten für das Brokkoli-Schnitzel

- 600 g wilder Brokkoli (wird auch Bimi, Stangenbrokkoli, Spargelbrokkoli genannt)
- 4 EL Mehl
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss nach Geschmack
- 200 ml Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser für zwei Minuten bissfest garen. Dann in eiskaltem Wasser abkühlen und trocken tupfen. So gart er nicht nach und behält die grüne Farbe. Die Eier aufschlagen, in eine Schale geben und mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Paniermehl ebenfalls in je eine Schale geben und das Paniermehl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss vorsichtig würzen. Den Brokkoli zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend die knusprigen Brokkoli-Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Am besten sofort servieren.

Tip: Alternativ herkömmlichen Brokkoli verwenden. Diesen dafür in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Zutaten für die Blechkartoffeln

- 600 g Drillinge
- 1 Knoblauchzehe
- Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser zusammen mit einer angedrückten Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin bissfest garen. Die Kartoffeln halbieren, auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten goldbraun garen.

Zutaten für den grünen Quark

- 200 g Quark
- 100 g Crème fraîche
- 50 ml Milch
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Je 1 EL fein gehackte, glatte Petersilie und Kerbel
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe, mit etwas Salz zu einem Mus zerquetscht
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Crème fraîche mit Milch, Petersilie und Kerbel mischen. Mit dem Zauberstab fein mixen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und alles mit dem Schneebesen glatrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.