Bohnenpüree, Spargelbroccoli und N'Duja

Besondere Empfehlung / Schnell und lecker / Ausgefallen / Vorspeise / Hauptspeise

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	20min	10min

Hoi Heute gibt es ein einfaches Rezept für eine Vorspeise zum Teilen. Das Rezept erfordert zwar ein paar kurze Vorbereitungsschritte, aber danach kann alles auf einer grossen Teller angerichtet werden, um ein optisch ansprechendes und köstliches Ergebnis zu erzielen. Wir bereiten ein Bohnenpüree mit Zitronengeschmack vor, grillen Spargelbroccoli, schmelzen N'Duja (die würzige Wurst aus Kalabrien) mit Knoblauch und garnieren das Ganze mit geriebenem Pecorino und gerösteten Mandelsplittern. Wenn du magst, kannst du noch geröstetes Sauerteigbrot dazu reichen.

Liste des ingrédients

Für das Püree

1 Dose weisse Bohnen

1 Knoblauchzehe

Saft und Zeste einer halben Zitrone

1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

Für den Spargelbroccoli

250 g Spargelbroccoli

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle

Für die N'Duja

150 g N'Duja

2 EL Olivenöl

Für die Fertigstellung

30 g Pecorino Romano

20 g geschälte Mandeln

Étapes de préparation

1

Wir beginnen mit dem Püree: Lass die Bohnen abtropfen und gib sie zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe, dem Zitronensaft und der Zitronenzeste, dem Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer. Mixe die Masse, bis du ein glattes, homogenes Püree erhältst.



2

Blanchiere die Spargelbroccoli 1–2 Minuten in einem grossen Topf mit kochendem Salzwasser und giesse sie dann gut ab (du kannst diesen Schritt auch im Voraus machen). Anschliessend brätst du sie in einer Pfanne mit Olivenöl und der grob zerdrückten Knoblauchzehe für 3–4 Minuten, bis sie eine leichte Bräune haben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



3

Brate die N'Duja (ohne Haut) in einer Pfanne mit Olivenöl an, bis sie zerfällt und ihr Fett abgibt.



4

Richte das Bohnenpüree auf einem grossen Teller an, gib die N'Duja auf das Püree, verteile den Spargelbroccoli darauf und gib am Schluss den geriebenen Käse und die gerösteten Mandeln dazu. Guten Appetit.

