

GEBRATENE BROKKOLI-GETREIDE-SCHÜSSEL



Zutaten:

- 1 ½ kg Brokkoli, Blumenkohl oder eine Kombination davon, in lange Röschen geschnitten, Stiel dicke Scheiben geschnitten (Blätter zurückbehalten)
- 500 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 1/2 Tasse Sojasauce
- Prise schwarzer Pfeffer
- ½ Tasse Nährhefe
- Schale und Saft von 1 großen Bio Zitrone
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Tahini
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- 4 Tassen gekochtes Vollkorngetreide (z. B. Quinoa oder Dinkel), warm oder Zimmertemperatur
- ¼ Tasse geröstete, Mandeln (in Sojasauce), grob zerkleinert

Zubereitung:

Das Getreide am Vorabend micro-fermentieren.
Danach weich kochen (Walweise auch mit Dampfkochtopf)

1. Zwei Backbleche zum Aufwärmen im oberen und unteren Drittel in den Ofen schieben und auf 200C° vorheizen.
2. In einer großen Schüssel (oder zwei, wenn nötig) die Brokkoli- und Blumenkohlröschen, -stiele und -blätter sowie den Rosenkohl mit so viel Sojasauce mischen, dass sie bedeckt sind
3. Großzügig mit Pfeffer würzen. (Die Schüssel nicht abwaschen.) auf den erhitzten Blechen braten, dabei die Pfannen drehen und nach der Hälfte der Zeit die Einschübe wechseln, aber das Gemüse selbst unberührt lassen, bis es gebräunt und knackig-zart ist, 15 bis 20 Minuten.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Nährhefe, ¼ Tasse Wasser, Tahini, den Zitronensaft, den Senf und das Knoblauchpulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Körner in die große Schüssel geben. Die Körner mit Salz, Zitronenschale und einem Teil des Nährhefedressings würzen und anrichten.
6. Die Körner mit dem gerösteten Gemüse belegen und mit etwas Dressing beträufeln. Mit den Mandeln garnieren.