

Brokkoli-Rucola-Salat mit Parmesandressing, knusprigen Kapern und Vollkorn-Croutons



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten

Für den Salat

1 Brokkoli-Kopf
2 Bund Rucola
4 EL Kapern in Lake
2 EL Olivenöl
20 g Parmesan grob gerieben
(zum Garnieren)

Für die Croutons

2-3 Scheiben Vollkornbrot
2 EL Olivenöl

Für das Dressing

5 EL Olivenöl
1 Zitrone (entsaftet)
Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
50 g Parmesan (gerieben)
5 Tropfen Trüffelöl (optional)

So funktioniert's

1. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.
2. Ca. $\frac{2}{3}$ vom Brokkoli-Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden.
3. Sobald das Wasser kocht, den Brokkoli hinzufügen und auf mittlerer Hitze ca. 5 – 7 min blanchieren.
4. Anschließend das Wasser abgießen und den Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken. So behält er sein saftiges Grün.
5. Den Brokkoli zur Seite stellen, dann den Rucola waschen und trocknen. Anschließend Brokkoli und Rucola in einer Salatschale anrichten.

Food Facts Tipp Das Blanchieren von Gemüse kann den Gehalt von Oxalaten und Phytaten verringern und somit die Kalziumaufnahme erhöhen.

Schreke den Brokkoli nach dem Dünsten mit kaltem Wasser ab, so bleibt das saftige Grün erhalten.

6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
7. Die Vollkornbrotsciben in Croutons ca. 1cm x 1cm schneiden.
8. Dann die Vollkorncroutons in die Pfanne geben und sie rösten bis sie goldbraun sind.
9. Anschließend die Vollkorncroutons aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenpapier legen.
10. In derselben Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen und die abgetropften Kapern hinzufügen. (Vorsicht, kann am Anfang kurz spritzen.)
11. Die Kapern ca. 5 Minuten lang braten, bis sie aufgeblüht und goldbraun knusprig sind. Dann aus der Pfanne nehmen und sie auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.
12. Für das Dressing das Olivenöl, die entsaftete Zitrone und den Parmesan mischen und abschmecken.
13. Je nach Geschmack, noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.
14. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.
15. Zum Schluss den Brokkoli-Rucola-Salat mit Kapern, Parmesan und den Vollkorncroutons garnieren.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Das Wort "Kalzium" leitet sich vom lateinischen Wort "calx" ab, was "Kalkstein" bedeutet. Es ist mengenmäßig das am häufigsten vorkommende Mineral in unserem Körper und wird zu 99 % in den Zähnen und Knochen gespeichert.

Die höchste Bioverfügbarkeit an Kalzium in pflanzlichen Nahrungsmitteln haben grüne Gemüsesorten wie z.B. Brokkoli und Rucola.

Es gibt Faktoren, die die Kalziumaufnahme hemmen können, wie Rauchen, Alkohol, Phytinsäure, Oxalsäure und einige Medikamente. Es gibt aber auch Faktoren, die die Kalziumaufnahme fördern können und dazu gehört besonders Vitamin D.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 1169 mg Kalzium.**