

# Kartoffel-Brokkoli-Püree

Für 4 Portionen • Pro Portion: 275 kcal, 7 g E, 15 g F, 26 g KH

400 g Brokkoli

600 g mehligkochende Kartoffeln

1 l Wasser

2 Stängel glatte Petersilie

50 ml ungesüßter Mandeldrink

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss nach Belieben

4 EL Avocado- oder Nussöl



1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und grob zerschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob zerkleinern. Kartoffeln und Brokkolistiele in das Garkörbchen geben, die Brokkoliröschen in den Varoma legen.
2. Wasser in den Mixtopf geben, Garkörbchen einhängen und Varoma aufsetzen. Gemüse 25–30 Minuten/Varoma/Garstufe dämpfen, bis es weich ist.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
4. Varoma abnehmen, Garkörbchen herausnehmen und das Wasser ausleeren.
5. Kartoffeln mit den Brokkolistielen und Mandeldrink in den Mixtopf geben und 15 Sekunden/Stufe 8 pürieren. Brokkoliröschen (einige Röschen zum Garnieren zurückbehalten) dazugeben und weitere 10 Sekunden/Stufe 8 pürieren – es können noch Stücke zu sehen sein.
6. Püree mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskatnuss abschmecken.
7. In eine Servierschüssel oder vier kleine Schüsseln füllen, mit Avocadoöl beträufeln und mit Brokkoliröschen und Petersilienblättern garniert servieren.

**INFO:** Brokkoli, der grüne Bruder des Blumenkohls, ist ein noch größerer Basen-Tausendsassa. Seine unschlagbare Fülle an Mineralstoffen, besonders Kalzium, Kalium und Magnesium, macht jeder überflüssigen Säure den Garaus. Dazu kommen noch Selen als Zellschutz und viel Eisen für das Blut.

Frischen Brokkoli erkennen Sie an einer geschlossenen, dunkelgrünen Blume. Gelblicher, aufgeblühter Brokkoli ist bitter und ungenießbar – er dürfte eigentlich gar nicht mehr verkauft werden.