



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Brokkoli Dip

Seit letztem Jahr reagiere ich empfindlich auf Histamin. Dadurch fallen Hülsenfrüchte, die meisten Nüsse und einige Gemüsesorten weg. Auf einmal waren alle Basis-Zutaten, aus denen ich normalerweise Dips und Brotaufstriche mache weg von meinem Speiseplan. Vor allem direkt zu Beginn der Erkrankung reagierte ich sehr stark und es bleiben nur sehr wenige Lebensmittel, die ich gut und ohne Probleme essen konnte. Darunter Brokkoli. Und wenn sich die Liste an möglichen Lebensmittel reduziert, muss man einfach kreativ in der Zubereitung werden. So ist der Brokkoli Dip entstanden.



Anders als sonst geht es bei einem Dip darum, dass der Brokkoli möglichst weich gekocht ist. Also eher über- als zu wenig kochen. Ich verwende übrigens alles vom Brokkoli – auch Blätter und Strunk. Die dicken Strünke schäle ich, die feineren Stämmchen nicht. Wenn ihr den Dip fester und mehr als Brotaufstrich wollt, könnt ihr gemahlene Mandeln oder fein gemahlene, gerösteten Sesam hinzufügen.

Tahin ist Sesampaste. Die meisten Menschen kennen Tahin nur als Zutat zu Hummus. Es ist eine feine, nussige und vor allem histaminverträgliche Ergänzung zu Dips und Salatsößen. Ich verwende recht viel davon.

Zutaten

500g Brokkoli
1-2 Knoblauchzehen (oder Bärlauchpaste aus dem Glas)
150g Kokosjoghurt
1-2 EL Rapsöl
1-2 EL Tahin
Etwas Apfelessig
Salz, Pfeffer

1. Den Brokkoli in Stücke schneiden. Die dicken Strunkteile schälen. Alles in Salzwasser sehr weich kochen. Wasser abgessen und den Brokkoli pürieren.
2. Knoblauch fein reiben. Mit allen anderen Zutaten zum Brokkoli geben und mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

