

Brokkoli mit Halloumi und karamellisierter roter Schalotte

Ein vegetarischer Leckerbissen für ALLE...



Einer dieser gefüllten Brokkoli hat übrigens nur etwas 450 kcal.

Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 kleine Brokkoli-Köpfe
- 200 g Halloumi
- 6 große Salbeiblätter
- 400 ml Gemüse-Fond
- 1 l Wasser
- etwas Olivenöl zum Beträufeln

- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- 1 rote Schalotte
- 1 EL Thymian-Blättchen
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Invertzucker (od. Ahornsirup)
- 1/2 TL Lakritzpulver

Bei Verwendung von Ahornsirup würde ich das Lakritzpulver weglassen.

Ofen auf 220° C vorheizen

Zubereitung:

Brokkoli waschen und den Strunk bis auf Höhe des Kopfes abschneiden, damit der Brokkoli komplett aufliegen kann.

Salbeiblätter & Thymian ebenfalls waschen und trocken tupfen. Thymian entblättern.

Die rote Schalotte in Ringe schneiden.

Halloumi in Scheiben schneiden.

In einer kleinen beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl und die Butter auf mittlere Temperatur erhitzen, die Thymianblätter sowie die Schalotte dazugeben und gelegentlich umrühren. Einige Minuten weich dünsten. Mit Essig ablöschen und den Invertzucker sowie das Lakritzpulver dazugeben und 5 Minuten karamellisieren lassen. Beiseitestellen.

Gleichzeitig mit dem Karamellisieren der Schalotte den Gemüse-Fond und Wasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Brokkoli darin für 5 Min. garen, danach gut abtropfen lassen.

Ein Blech mit Backpapier belegen, die beiden Brokkoli-Köpfe darauf setzen. Mit einem großen Messer 3 Schlitze in die Köpfe schneiden (nicht durchschneiden!!) und diese mit dem Halloumi, je einem Salbeiblatt und der karamellisierten Zwiebel befüllen.
Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz aus der Mühle würzen.

Für 10 Minuten im Ofen goldbraun schmoren.

Guten Appetit! 😊