

Rezept mit Zusammensetzung

Ofen Broccoli mit Fenchelsamen und Chili

Angaben für 1 kg

1. Schritt

Broccoli	1,000 kg	Gemüsedepositär national
Peperoncini rot	0,025 kg	Gemüsedepositär national
Macadamianüsse, Bruch, 6-10 mm	0,050 kg	Pistor
EC Knoblauch 825g Becher Haco	0,008 kg	Pistor
Fenchelsamen ganz 390g Wiberg	0,003 kg	Pistor
Olivöl e.verg. Profit 20l	0,025 Lt	Pistor
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,008 kg	Rezeptur

VORBEREITUNG

Broccoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen schneiden
 Stamm längs halbieren und danach in Stücke schneiden
 Peperoncini waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden
 Macadamianüsse grob hacken

ZUBEREITUNG

Broccoli mit Olivenöl, Peperoncini, Fenchelsamen und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
 Broccoli über Nacht marinieren

AM NÄCHSTEN TAG

Ofen auf 120° Grad vorheizen
 marinierter Broccoli im Ofen, bei 120° Grad, ca. 15 Minuten rösten
 Broccoli servieren oder im Schockkühler abkühlen lassen
 à la minute nochmals regenerieren und danach servieren



Abschmecken Salz/Pfeffer UR

Angaben für 0,0075 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,007 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.