

Tims Geheimwaffen Teil 2 von 3: Brösel

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

Für die Asia-Brösel:

- 2 Esslöffel weiße Sesamsaat
- 2 Esslöffel schwarze Sesamsaat
- 50 g Panko (Semmelbrösel japanischen Ursprungs)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel gerösteter Knoblauch (gibt es im gut sortierten Gewürzregal oder im Asia-Laden)
- 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Teelöffel Hefeflocken (gibt es im Reformhaus)
- 1 Teelöffel Pul Biber (türkische Chiliflocken)
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Prise Salz

Für die Curry-Brösel:

- 3 Esslöffel Basmatireis
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- Schale von 1 Bio-Limette
- 3 Esslöffel Öl
- 1 Prise brauner Zucker
- 1 Prise mildes Currypulver
- 1 Prise Fleur de Sel
- Chiliflocken

Für die Oliven-Thymian-Brösel

- 80 g Weißbrot

- 4 Esslöffel entkernte echte schwarze Oliven (ersatzweise grüne Oliven)
- Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Thymianblättchen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer

Für die Orient-Brösel

- 5 Esslöffel Couscous
- 1 Teelöffel flüssigen Honig
- 2 Esslöffel Rauchmandeln (ersatzweise gesalzene, geröstete Mandeln)
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Berberitzen (wahlweise Cranberrys)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 gestrichenen Teelöffel Harissa-Trockengewürz
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

Langeweile auf dem Teller? Brösel sind unschlagbar, wenn es darum geht, Gemüse aufzupeppen. Die knusprigen Aromabomben lassen sich klassisch als Semmelbrösel aus Brot, aber auch mit Reis oder Couscous herstellen. Tim Mälzer hat sich einige Brösel-Kompositionen für die schnelle Geschmacksoffensive ausgedacht.

- 1 -

Asia-Brösel: Weiße und schwarze Sesamsaat in Pfanne mit Panko und Olivenöl rösten, bis das Paniermehl goldbraun ist. Gerösteten Knoblauch, Schnittlauchröllchen, Zucker, Hefeflocken und Pul Biber unterrühren und noch 1 Minute rösten. Mit Salz und Sesamöl würzen.

- 2 -

Curry-Brösel: Basmatireis in Pfanne ohne Fett 3-4 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen. Im Mörser grob zerstoßen. Semmelbrösel in Pfanne mit Öl, braunem

Tims Geheimwaffen Teil 2 von 3: Brösel

Zucker und mildem Currypulver goldbraun rösten. Schale von Limette fein abreiben und untermengen. Fleur de Sel und Chiliflocken nach Geschmack zugeben.

- 3 -

Oliven-Thymian-Brösel: Weißbrot sehr fein würfeln und in Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten. Oliven fein würfeln. Schale von Zitrone fein abreiben und mit Thymianblättchen und den Oliven unter die Croûtons mischen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

- 4 -

Orient-Brösel: Couscous in Pfanne ohne Fett 3-4 Minuten goldbraun rösten. Honig zugeben und abkühlen lassen. Rauchmandeln grob hacken. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Semmelbrösel goldbraun rösten, mit dem Couscous mischen. Mit Zimt, Salz und Harissa-Trockengewürz mischen. Berberitzen fein hacken und untermengen.