



Broccolini

(Spargel-Broccoli)

Runnersworld meint: „Das bisher unbekannte Gemüse sollten Läufer für sich entdecken: Vitaminbombenalarm!“ Recht haben sie..

Schnelle Broccolini-Pasta (für 2 Personen)

300 g Vollkorn-Pasta al dente kochen. Und **300 g Broccolini** dünsten. Anschließend **3 kleine Zwiebel** und **2 Knoblauch-Zehen** klein schneiden und in einer Pfanne andünsten. Den Broccolini hinzugeben und nur 2 Minuten weiterdünsten! **5-6 Tomaten** kleinschneiden und mit in die Pfanne geben, mit **Gewürzen**, gerne auch mit Muskat und Curry, abschmecken. Dann die Pasta unterheben. Serviert auf dem Teller werden sie perfekt mit etwas Parmesan und frischem Basilikum! **Guten Appetit!**



Herkunft und Anbau

Broccolini, oder auch Spargel-Broccoli, ist eine recht neue Gemüsesorte aus Asien. Entstanden ist sie **1993** in Japan mittels einer Kreuzung von Broccoli und chinesischem Broccoli, einem leicht bitteren Blattgemüse. Während das leckere Gemüse in Großbritannien und den USA schon seit Jahren ein Renner ist, ist es in den unseren Küchen noch weitgehend unbekannt.

Ernte und Einheit

- **Einheit:** Karton/2 kg, lose und gebündelt
- **Marke:** SIVISIO
- **Sonstiges:** CMS-frei
- **Anbauland:** Spanien



naturcharc
ORGANIC VEGETABLES

Eigenschaften und Geschmack

Broccolini hat im Gegensatz zu seinem Namensvetter um einiges kleinere Blütenköpfe, aber die gleiche Struktur. Der lange Stiel ist spargelähnlich und **15-30 cm** lang werden. Teilweise befinden sich auch Blätter an den Stielen. Das tolle daran: alles kann verzehrt werden – lediglich das trockene Ende muss abgeschnitten werden. Er schmeckt **süßlich**, mit einem **Broccoli- und Spargel-Aroma**, obwohl er mit letzterem eigentlich gar nicht verwandt ist. Tatsächlich kann der Broccolini auch **roh** verzehrt werden, z.B. klein geschnitten in einer leckeren Salatmischung mit Zitronensaft und Pinienkernen – aromatisch und bekömmlich auch als Beilage zu Fisch und Fleisch kurz **gedünstet, gedämpft** oder einfach nur **gebraten**. Köstlich auch als Zutat für schmackhafte Wok-Gerichte...

Broccolini ist sehr reich an **Vitamin C** – fast genau so viel wie Orangen. Außerdem ist er reich an **Vitamin A, E, Calcium, Kalium, Folsäure** und **Eisen**. Und mit nur **35 kcal/100 g** ist er auch sehr kalorienarm. Die Forschung hat ihn im Fokus wegen des Senfölglycosids „Sinigrin“, dem eine **krebsbekämpfende** Wirkung nachgesagt wird.

