

## Brokkolistängel

Die Brokkolistiele und die feinen Blätter können problemlos mitgegessen werden. Dazu die Stängel schälen und in Stücke schneiden, alleine oder einfach mit den Röschen mitkochen.

Ein Gewürz-Salz aus grob gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und getrockneten Bio-Duft-Rosenblättern (für die Farbe) eignet sich hervorragend, um die blähende Wirkung von Brokkoli abzumildern.

Für ein indisches Pfannengemüse Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornklee, schwarzen Senf und Schwarzkümmel (Phanch Phoron, kann man auch fertig kaufen) in Öl braten, bis die Gewürzsamen knistern, Brokkolistücke, Chili, Kurkuma und ein bisschen Wasser dazu; garen bis der Brokkoli weich und die Flüssigkeit weg ist. Mit Zitronensaft abschmecken.

Auch ein Gemüse-Curry mit Brokkolistängel, Kartoffeln, Rüebl und Tomaten, grünen Chilis und viel Knoblauch, Kurkuma, Bockshornklee, dem Gewürz-Salz und Zitrone ist eine Idee.

Sehr frische und zarte Brokkolistiele können auch roh gegessen werden. Man kann sie zum Beispiel in Stifte schneiden und mit einem Dip anrichten oder in einem Salat aus fein gehobelten Stielen und Apfel- oder Birnenscheibchen, einem Zitronendressing sowie mit Kräutern und gerösteten Haselnüssen bestreut, verwenden.

