



Brokkoli-Granatapfel-Tatar mit gebackener Süßkartoffel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	1 EL
Brokkoli	2 St.
Minze, frisch	15 g
Granatapfel	2 St.
Crème fraîche	200 g
Pesto alla Genovese	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb, Alufolie

1. Ofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen, rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen, salzen und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 30–35 Min. backen.
2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Ein paar kleine Blätter zum Garnieren beiseitelegen und den Rest fein hacken. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen.
3. Brokkoli im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli fein hacken und in einer Schüssel mit Granatapfel, Minze, Crème fraîche und Pesto vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auspacken, mit der Schnittseite nach oben auf Tellern anrichten und leicht salzen. Brokkoli-Granatapfel-Tatar dazu anrichten, mit restlichen Granatapfelkernen und Minze bestreut und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	125 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	15 g