



## ZWEIERLEI BROKKOLI-AUFSTRICH

### Zutaten (4-6 Portionen)

#### **Brokkoli-Basilikumaufstrich**

½ Brokkoli  
1-2 TL Basilikumpesto  
1 EL gehackte Basilikumblätter  
125 g Magertopfen  
1 TL Leinöl  
Salz, Pfeffer

#### **Brokkolihummus**

½ Brokkoli  
120 g gekochte Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Tahin/Sesammus (optional)  
Saft einer halben Zitrone  
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Für die beiden Brokkoliaufstriche zunächst den ganzen Brokkoli in Röschen teilen und im Topf mit Siebeinsatz oder im Dampfgarer dämpfen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen.
2. Für den Brokkoli-Basilikumaufstrich, Brokkoli mit Topfen, Basilikumblätter, Basilikumpesto und Leinöl (oder anderes Pflanzenöl) fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Brokkoli-Hummus, Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Dose) mit Brokkoli, Knoblauchzehe, Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.