

## Gerösteter Brokkoli mit Avocado-Creme und Kürbis-Püree



### Zutaten für den Brokkoli und die Avocado-Creme:

- 1 Brokkoli
- 2 EL Kokosöl flüssig
- 1 Avocado
- ½ Banane (schön reif, die mit den schwarzen Punkten)
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chilliflocken

### Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Stiele schälen und ebenfalls kleine Scheiben schneiden. Mit dem flüssigen Kokosöl (Kokosöl ist im Sommer meist flüssig, wenn es kälter ist einfach kurz erhitzen) vermischen und gut mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen. Alles auf ein Backblech geben und bei 200°C ca. 15 min im Backofen rösten. Das Gemüse sollte zart anfangen zu bräunen.

Für die Avocado Creme Avocado, Banane, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer, Chilliflocken im Mixer glatt pürieren.

Alles mischen und warm stellen.

### Zutaten für das Kürbis-Püree:

- ein kleiner Hokkaido
- 150 g Cashew-Kerne
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Hokkaido würfeln und in Salzwasser garen. 150 g Cashew-Kerne, am besten über Nacht, einweichen – Cashew-Kerne sollten mit Wasser bedeckt sein.

Die eingeweichten Cashew-Kerne in einem Mixer zu einem Mus pürieren.

Hokkaido und Cashew-Mus mit einem Kartoffel-Stampfer zu einem Püree vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.