

# Brokkoli-Steak mit Sweet-Chili-Sauce

---

Brokkoli-Steak mit Sweet-Chili-Sauce

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Menu: [18.09.24](#)

Creation: [Christian Schär](#)

## ZUTATEN für 4 Pesonen

4 grosse Brokkoliköpfe mit möglichst langem Strunk daran  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung Brokkoli-Steak

Von jedem Brokkoli vertikal links und rechts von der Mitte gerade hinunterschneiden, das Mittelstück soll etwa 3 cm dick sein. Die Reste für eine Gemüsebeilage oder Salat verwenden.

Grosszügig mit Olivenöl einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Über mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2 Minuten im Ofen grillen.

Mit der Chilisauce bepinseln, nach 2 Minuten umdrehen und die andere Seite einpinseln.

Diesen Vorgang alle 2 Minuten wiederholen, bis der Brokkoli knackig gar und von der Sauce umhüllt ist. Das dauert etwa 15 Minuten.

## Zutaten Chili Sauce:

1 Peperoni  
150 ML Wasser  
250 ML Apfelessig  
250 G Kristallzucker  
5 Knoblauchzehen  
12 getrocknete Arbol- oder Cayenne-Chilischoten (Paprikaschote), entkernt und grob gehackt  
100 G frischer Ingwer, geschält und Grob gehackt  
1 TL Salz

## Zubereitung Sweet-Chili-Sauce

Die Stiele von den Chilischoten entfernen und die Chilischoten zwischen den Fingern rollen, damit die meisten Kerne herausfallen.

Zusammen mit allen anderen Zutaten in einem Topf aufkochen lassen. Etwa 30 Minuten schwach köcheln lassen, es soll eine sirupartige Konsistenz entstehen.

Etwas abkühlen lassen und im Mixer oder Blitzhacker zu einer flüssigen Paste mixen, es dürfen noch einige Chiliflocken ganz bleiben.

In ein verschliessbares Glas füllen. Im Kühlschrank lässt sich die Sweet-Chili-Sauce einige Monate aufbewahren.