

## Rezepte mit Bimi

**Bimi ist eine Kreuzung aus Broccoli und dem Blattgemüse Kailan. Er stammt aus Japan und ist auch unter dem Namen Babybroccoli, Spargelbroccoli und Broccolini bekannt.**

**In der Küche lässt sich das Gemüse vielseitig verwenden. Es passt genauso gut zu Kartoffeln wie in eine Wokpfanne oder in einen bunten Frühlingsalat.**

### Bimi-Broccoli aus dem Wok

(4 Portionen)

- ▶ 350 g Bimi
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1 Ingwerknolle
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 180 g Mie-Nudeln
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ ca. 5 EL Teriyaki-Sauce
- ▶ 1 Spritzer Limettensaft
- ▶ ca. 1 EL geschälte Sesamsamen

Das trockene Ende der Bimi abschneiden. Bimi in grobe Stücke schneiden. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen, getrennt fein würfeln. Chilischote längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe die Kerne herauskratzen und die Schote kleinschneiden. Mie-Nudeln in Salzwasser gemäss Packungsanweisung garen. Öl im Wok oder einer grossen Bratpfanne erhitzen. Schalotte und Ingwer bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Knoblauch und Chili dazugeben, kurz mitdünsten. Bimi beifügen und unter Rühren rund 3 Minuten braten, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz abschmecken. Mie-Nudeln und Teriyaki-Sauce beifügen und alles mischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit Sesamsamen bestreuen.

### Gebratener Bimi mit Pflaumen und Backkartoffeln

(2 Portionen)

- ▶ 300 g festkochende Kartoffeln
- ▶ 3 Zweige Thymian
- ▶ 2 TL Paprikapulver
- ▶ ½ TL Kreuzkümmel
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 150 g Trockenpflaumen
- ▶ 1 EL Sonnenblumenöl
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Aceto balsamico
- ▶ 1,5 dl Gemüsefond
- ▶ 250 g Bimi
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 1 EL Sonnenblumenöl
- ▶ 50 ml Gemüsefond
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Kartoffeln schälen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln mit Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Zwiebel fein würfeln. Pflaumen vierteln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Mit Salz würzen. Pflaumen dazugeben, mit Balsamicoessig ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond dazugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze 5–6 Minuten kochen lassen.

Beim Bimi die Enden abschneiden. Schalotte fein würfeln. Zitrone auspresen. Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotte glasig dünsten, Bimi dazugeben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Zitronensaft und Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Bimi und lauwarmen Pflaumen anrichten und servieren.

### Bunte Couscous-Pfanne mit Bimi

(2 Portionen)

- ▶ 2,3 dl Gemüsebouillon
- ▶ 100 g Couscous
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Peperoni
- ▶ 1 Salatgurke
- ▶ 1 Dose Kichererbsen
- ▶ 1 EL Sonnenblumenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 TL Ras-el-Hanout oder Kreuzkümmel
- ▶ 1 TL Paprikapulver
- ▶ 250 g Bimi
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 2 TL Pflanzenöl (z. B. Sesamöl)

Gemüsebouillon aufkochen, Couscous unterrühren und abgedeckt quellen lassen. Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoni und Salatgurke fein würfeln. Kichererbsen unter fliessendem Wasser abspülen. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehe kurz andünsten. Peperoni beifügen und mitdünsten. Kichererbsen und Gurkenstückchen begeben. Couscous mit Salz, Pfeffer, Ras-el-Hanout und Paprika würzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Bimi 3 bis 4 Minuten bissfest anbraten. Leicht salzen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Den Bimi auf dem Couscous in Schalen anrichten.

### Gerösteter Bimi mit Granatapfelkernen, Minze und Mandeln

(4 Portionen)

- ▶ 50 g Mandeln
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 1,5 TL Granatapfelsirup
- ▶ 1,5 TL Rotweinessig
- ▶ 0,5 TL Ras-El-Hanout
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ Meersalzflocken
- ▶ Pfeffer
- ▶ 600–800 g Bimi
- ▶ 30 g frische Minze (nur die Blätter, grob gehackt)
- ▶ 70 g Granatapfelkerne

Ofen auf 150 Grad vorheizen. Mandeln auf ein Backblech geben und etwa 15–20 Minuten rösten. Auskühlen lassen und grob hacken. In einer Schüssel Honig, Granatapfelsirup, Essig und Ras-el-Hanout mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Bimi etwa 3–4 Minuten in wenig Wasser andünsten. Bimi in eine Schüssel geben, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen. Eine grosse Pfanne erhitzen, Bimi begeben und 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten anrösten. Bimi auf einem grossen Teller anrichten. Die Honig-Granatapfel-Vinaigrette darübergeben und mit gehackten Mandeln, Minze und Granatapfelkernen bestreuen.

### Bimi-Pastinaken-Eintopf

(4 Portionen)

- ▶ 300 g Pastinake
- ▶ 400 g Kartoffeln
- ▶ 200 g Sellerie
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 kleine Knoblauchzehe
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 800 ml Gemüsefond
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 1 TL frischer Rosmarin
- ▶ 1 TL frischer Thymian
- ▶ 250 g Bimi
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 0,5 TL Paprikapulver

Pastinake, Kartoffeln und Sellerie schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch pressen. 1 EL Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Pastinake, Kartoffeln und Sellerie dazugeben und kurz andünsten. Mit Fond auffüllen. Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian zugeben und 20 Minuten leise kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Bimi hinzugeben. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.

### Polenta mit Bimi und Champignons

(2 Portionen)

- ▶ 6 dl Gemüsebouillon
- ▶ 125 g Polenta
- ▶ 250 g Champignons
- ▶ 250 g Bimi
- ▶ 30 g Baumnüsse
- ▶ 2 EL Sonnenblumenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 100 g Parmesan, gerieben
- ▶ ½ Bund Schnittlauch

Gemüsebouillon aufkochen. Polenta einrühren und auf niedriger Stufe bei gelegentlichem Rühren kochen. Pilze putzen und vierteln. Bimi an den Stielen abschneiden. Baumnüsse 4 bis 5 Minuten in Bratpfanne rösten und danach grob hacken. 1 EL Öl erhitzen und Bimi ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, 5 EL Wasser beifügen und auf niedriger Stufe zugeeckt ca. 3 Minuten garen, dann auf einen Teller geben. Pfanne reinigen und erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze ca. 3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Parmesans in die Polenta einrühren. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Polenta auf die Teller geben, Bimi und Pilze darauf verteilen, mit Schnittlauch, Baumnüssen und restlichem Parmesan garnieren.

### Gerösteter Bimi mit Quinoa und Halloumi

(2 Portionen)

- ▶ 80 g Quinoa
- ▶ 1 EL Haselnussöl
- ▶ 1 TL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Ahornsirup
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 400 g Bimi
- ▶ 3 EL Sojasauce
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Zitronenschale, gerieben
- ▶ 260 g Kichererbsen aus Dose
- ▶ 1 TL Paprikapulver
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 80 g Halloumi
- ▶ 2 Hände voll Salatblätter
- ▶ 60 g Haselnüsse

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Aus Haselnussöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Bimi mit dem Knoblauch, der Sojasauce und dem Olivenöl vermengen. Die Zitronenschale dazugeben und alles auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. 5 bis 10 Minuten rösten. Die Kichererbsen mit dem Paprika und dem Olivenöl vermischen und in einer Pfanne kurz anrösten. Den Halloumi in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Die Quinoa mit der Vinaigrette vermengen und auf die Teller geben, den Bimi, die Kichererbsen und den Halloumi darauf verteilen. Zum Schluss alles mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

### Bimi-Pasta mit veganer Zitronen-Cashew-Sauce

(2 Portionen)

- ▶ 200 g Cashewnüsse
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 1 Handvoll frischer Basilikum
- ▶ 0,5 TL Salz
- ▶ 1 dl Wasser
- ▶ 300 g (Vollkorn-)Pasta
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 220 g Bimi
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 25 g eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten
- ▶ 110 g Rucola

Für die Sauce Cashewnüsse, Knoblauchzehen, den Saft einer Zitrone, Basilikum, Salz und 1 dl Wasser in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Pasta al dente kochen. 1 Tasse des Pastawassers beiseitestellen. Olivenöl in grosser Pfanne erhitzen. Bimi und Zwiebel in heisses Öl geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bimi scharf anbraten, bis er leicht weich ist. Dann die Pasta, getrocknete Tomaten und den Rucola dazugeben und unterheben. Die Sauce darübergiessen und alles vermischen. Sollte das Essen nicht die gewünschte Konsistenz haben, etwas Pastawasser hinzugeben. Mit Salz oder Zitronensaft abschmecken.

### Tofu-Stir-Fry

(4 Portionen)

- ▶ 400 g Tofu
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ 200 g Bimi
- ▶ 2 Peperoni
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 2 EL Sesamöl
- ▶ 100 g Mungobohnensprossen
- ▶ 2 dl Gemüsebouillon
- ▶ 2 EL geröstete Sesamsamen
- ▶ ½ Bund Koriander

Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce mischen. Kurz marinieren lassen. Die trockenen Enden der Bimi abschneiden. Peperoni in Streifen schneiden. Knoblauch, Chilischote und Zwiebel in Scheiben schneiden. Tofu aus der Marinade heben und im Öl anbraten. Knoblauch, Peperoni, Chili und Zwiebeln dazugeben und unter Rühren mitbraten. Sprossen dazugeben und mitbraten. Mit Bouillon ablöschen, Sojasauce dazugeben. Sesamsamen und Koriander darüber streuen. Mit Reis servieren.

### Bunter Frühlingsalat mit Bimi

(4 Portionen)

- ▶ 400 g Bimi
- ▶ ½ Chilischote
- ▶ 1 cm Ingwer
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL weisser Balsamico
- ▶ Senf
- ▶ 200 g Erdbeeren
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 Radiesli
- ▶ 3 EL Mandelstifte
- ▶ 1 Kopfsalatherz
- ▶ Ev. essbare Blüten zum Garnieren

Bimi von Hand halbieren, Chili fein schneiden und Ingwer reiben. 1 EL Olivenöl in die Bratpfanne oder den Wok geben. Chili und Ingwer kurz andünsten, Bimi dazugeben und 3 Minuten unter Rühren mitdünsten. Wenig Wasser beifügen und zugedeckt 2 Minuten dünsten. Für die Salatsauce 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, wenig Senf, 80 g Erdbeeren, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer mixen. Radiesli hobeln, 120 g Erdbeeren in Scheiben schneiden und die Mandelstifte ohne Fett in der Bratpfanne rösten. Kopfsalatherz mit dem Bimi auf vier flachen Tellern anrichten. Mit der Salatsauce beträufeln und mit Radiesli, Erdbeeren, Mandelstiften und eventuell Gänseblumen und Löwenzahn dekorieren.

### Quellen

**Bimi-Broccoli aus dem Wok:** [Kitchengirls.de](https://www.kitchengirls.de)

**Gebratener Bimi mit Pflaumen und Backkartoffeln:** [Essen-und-trinken.de](https://www.essen-und-trinken.de)

**Bunte Couscous-Pfanne mit Bimi:** [Veggies.de](https://www.veggies.de)

**Gerösteter Bimi mit Granatapfelkernen, Minze und Mandeln**

**Bimi-Pastinaken-Eintopf:** [Bimibroccoli.ch](https://www.bimibroccoli.ch)

**Polenta mit Bimi und Champignons:** [Rezepte.lidl.ch](https://www.rezepte.lidl.ch)

**Gerösteter Bimi mit Quinoa und Halloumi:** [Foodlovin.de](https://www.foodlovin.de)

**Bimi-Pasta mit veganer Zitronen-Cashew-Sauce:** [Kochhelden.tv](https://www.kochhelden.tv)

**Tofu-Stir-Fry:** [Migusto.migros.ch](https://www.migusto.migros.ch)

**Bunter Frühlingsalat mit Bimi:** Denise Kaufmann