



R e z e p t



Knuspriger Ofen-Brokkoli

Zutaten

- 1 ganzer Brokkoli, ca. 500 g
- Olivenöl: 1 EL + 2 EL
- 2/3 TL Meersalz
- Chiliflocken nach Belieben
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone
- 1 große Knoblauchzehe

Zubereitung

- Ofen vorheizen auf 220 °C. Kleines Emaille-Blech mit hohen Rändern oder große Auflaufform aus Metall bereitstellen.
- Brokkoli vorbereiten: Zunächst gut wässern und wieder trockentupfen. Dann den Strunk quer durchschneiden, möglichst knapp unterhalb der Röschen. (Strunk aufheben!) Die Röschen, je nach Größe, ein- oder mehrmals zerschneiden, und zwar von unten nach oben (von der Strunkseite kommend). Mundgerechte Stücke in eine mittelgroße Schüssel legen.
- Den Strunk und seine größeren Teile schälen und in Würfel schneiden. Zu den Röschen in die Schüssel legen.
- 1 EL Olivenöl in das Backblech/die Form geben und gut verteilen.
- Die restlichen 2 EL Öl mit Zitronenschale und -saft, gequetschtem Knoblauch, Salz und Chiliflocken verquirlen und zum Brokkoli in die Schüssel geben. Vorsichtig durchheben, damit das Gemüse überzogen ist. Brokkoli dann gleichmäßig im Backblech verteilen und in den Ofen schieben.
- Zunächst 20 Minuten rösten lassen. (Türen schließen, Fenster auf – es riecht.)
- Dann mit einem Pfannenwender o.ä. das Gemüse bewegen, damit es gleichmäßig bräunen kann. Danach noch 5-10 Minuten weiter rösten, bis die Farbe gefällt.

„Alles in Butter“ vom 10. Februar 2024
Autorin: Carolin Courts
Redaktion: Heiko Hillebrand