Brokkoli Püree

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 15 Minuten	25 Minuten	2-3 Personen

ZUTATEN

1	Brokkoli
3 TL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
1 Prise	getrocknete Chiliflocken
0,5 Zitrone	ausgepresst
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli in Röschen und den Stil in kleine mundgerechte Stücke zerteilen.
In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, den Brokkoli, den Knoblauch und die Chiliflocken darin 5 min. anbraten.
Dann ca. 150ml Wasser hinzugeben und einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und zugedeckt den Brokkoli so lange kochen bis er sehr weich ist. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, einfach noch etwas Wasser hinzugeben. Wenn der Brokkoli fertig ist, alles kräftig umrühren und den Zitronensaft hinzufügen.
Zum Schluss mit Pfeffer, Salz Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Das Püree schmeckt toll zusammen mit Pasta, als Beilage oder auch auf getoastetem Brot.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet