5 gesunde Rezepte mit Brokkoli-ähnlichem Gemüse

Romanesco aus dem Ofen mit Parmesan

Zutaten:

- 1 Kopf Romanesco
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 30 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Romanesco in Röschen teilen, auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und würzen. Parmesan darüber streuen. Im Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten rösten, bis alles goldbraun ist.

Kochzeit: 25 Minuten bei 200 °C

Eigene Notizen:

Blumenkohl-Curry mit Kokosmilch

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Currypaste
- 1 Zwiebel, gewürfelt

Zubereitung:

5 gesunde Rezepte mit Brokkoli-ähnlichem Gemüse

Blumenkohl in Röschen schneiden, in etwas Öl mit Zwiebeln anbraten. Currypaste dazugeben, mit Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kochzeit: 10 Minuten

Eigene Notizen:

Grüner Spargel mit Knoblauch & Zitrone

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Spargelenden abschneiden, in Olivenöl mit Knoblauch in der Pfanne ca. 8 Minuten braten. Mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

Kochzeit: 8 Minuten in der Pfanne

Eigene Notizen:

5 gesunde Rezepte mit Brokkoli-ähnlichem Gemüse

Brokkoli-Reispfanne mit Ei

Zutaten:

- 200 g Brokkoli
- 1 Tasse Reis, gekocht
- 1 Ei
- Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Brokkoli dämpfen (5 Minuten), mit Reis und Frühlingszwiebel in Pfanne geben. Ei in die Mitte schlagen, stocken lassen, alles verrühren, mit Sojasauce abschmecken.

Kochzeit: 5 Minuten (Brokkoli), 5 Minuten Pfanne

Eigene Notizen:

Kohlrabi-Suppe mit Kartoffeln

Zutaten:

- 2 Kohlrabi

5 gesunde Rezepte mit Brokkoli-ähnlichem Gemüse

- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sahne (optional)

Zubereitung:

Gemüse würfeln, in Brühe ca. 15 Minuten weichkochen. Pürieren, abschmecken und mit etwas Sahne verfeinern.

Kochzeit: 15 Minuten

Eigene Notizen: