



Rezepte > Mittagessen

Gedämpfter Brokkoli mit Pangrattato

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	1 St.
Brokkoli	1 St.
Parmesan	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Orangen	1 St.
Pinienkerne	30 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Muskatnuss, gemahlen	
Oliveöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, Monsieur Cuisine

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Baguette im Ofen ca. 5 Min. kross aufbacken. Anschließend vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Brokkoli waschen und in Röschen schneiden oder brechen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. Parmesan grob würfeln. Knoblauch schälen. Orange heiß waschen und ca. 2 TL Schale fein abreiben. Baguette grob würfeln.
3. Im Mixbehälter Knoblauch, Parmesan, Baguette, Pinienkerne, Orangenschale und Chilipulver ca. 50–60 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
4. In den Mixbehälter 500 ml Wasser geben. Dampfgaraufsatz mit Brokkoli aufsetzen, leicht salzen und auf Dampfgarstufe ca. 15–20 Min. garen.
5. Pangrattato mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Gedämpften Brokkoli in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und Pangrattato darüber verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	287 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g