

## Gedämpfter Brokkoli mit Pangrattato

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 40min





## 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	
Olivenöl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, SILVERCREST 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