



## Rezept

# Smashed Broccoli

Die krossen Grünen, schmecken Gross und Klein.

**20 Min**

Aktive Zeit



**45 Min**

Gesamtzeit



## Zutatenliste für 4 Personen

---

### MENGENANGABEN

1 kg Broccoli, in Röschen **Saison**

2 Liter Salzwasser, siedend

2 EL Rapsöl

Salz

40 g Sbrinz AOP, gerieben

1 EL Paniermehl

1 Zitrone

## Und so wird's gemacht

### 1 von 2

**ZUBEREITEN** Broccoli im Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest kochen. Broccoli abgiessen, trocken tupfen. Gemüse auf das vorbereitete Blech legen, mit dem Kartoffelstampfer flach drücken. Broccoli mit Öl bestreichen, salzen. Käse und Paniermehl mischen, darüber streuen. Zitronenschale darüber abreiben.

---

### 2 von 2

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 18–20 Minuten backen.