

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.