

WDR 2 Jetzt Gote!

Broccoli mit Mandeln und Knoblauch

Von Helmut Gote

Zutaten für 4 Personen

800g Broccoli
2 Knoblauchzehen
30g Mandelblättchen
Olivenöl, Salz

Zubereitung

Broccoli in seine kleinen Röschen zerteilen, Blätter wegwerfen, aber den dicken Strunk behalten. Den wiederum schälen, längs halbieren und schräg in etwa 5mm dicke längliche Scheiben schneiden.

Röschen und Scheiben in kochendem Salzwasser höchstens fünf Minuten lang blanchieren.

Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden und zusammen mit den Mandeln und etwas Salz im Olivenöl goldgelb andünsten.

Broccoli sorgfältig unterheben und heiß werden lassen. Noch etwas Olivenöl darüber gießen und servieren.

Guten Appetit!