Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Beilagen / Glutenfrei / Super Food /

Zitroniger Ofen-Brokkoli

Wer von Euch sagen kann, dass er keinen Brokkoli mag, sollte diesem hier definitiv eine Chance geben. Und alle anderen sowieso! Ich habe schon oft die Erfahrung gemacht, dass Gemüse aus dem Ofen einfach viel besser schmeckt, als aus dem Kochtopf. Aber bei Brokkoli ist der Unterschied immens. Er wird im Backofen richtig crispy und könnte fast schon als Fingerfood durchgehen. Flynn gehört absolut nicht zu den Brokkoli-Anhängern dieser Welt, aber diese Version hier fand er tatsächlich super. Wer hätte das gedacht?!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - Brokkoli
- 0.5 - Zitrone
- 3 EL - Olivenöl
- - Salz
- - Parmesan, gehobelt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Brokkoli waschen und sehr gut abtrocknen. Nun in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Saft der Zitrone mit dem Olivenöl vermengen und den Brokkoli damit marinieren.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den marinierten Brokkoli darauf verteilen. Anschließend für ca. 20 Minuten im Backofen backen, bis der Brokkoli goldbraun und knusprig ist.
5. Den Parmesankäse mit einem Messer in feine Scheiben schneiden und mit den Händen zu kleinen Flakes zerbröseln.
6. Den fertigen Brokkoli salzen und mit den Parmesanflakes bestreuen

*Nicht wundern: Der Brokkoli sieht am Ende der Garzeit fast verbrannt aus. Das gehört so und macht Ihn so lecker knusprig!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia