



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Brokkoli mit Oliven und gerösteten Pekannüssen

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 5 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Zutaten

500 g Brokkoli

60 g Pekannüsse oder Walnüsse - grob, gleichmäßig gehackt

100 g Oliven in guter Qualität, z. B. Kalamata (schwarz) und Chalkidiki (grün) - gemischt in Ringe oder Spalten geschnitten oder einfach etwas gehackt (<https://www.lakudia-olivenoel.de/>)

30 g bestes Olivenöl

30 g frische kalte Weidebutter

1 Esslöffel gehackte Gartenkräuter, z. B. Petersilie, Ysop, Schnittlauch, Schnittsellerie usw. nach Geschmack gemischt

0.5 Stück(e) Knoblauchzehe - geschält und fein gehackt

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1.

Einen passenden großen flachen Topf mit einem Dämpfeinsatz, Wasser und einem Deckel bei voller Hitze zum Kochen aufstellen.

2.

Den Brokkoli in Röschen schneiden, den Stiel großzügig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles waschen und abtropfen lassen.

Hinweis: Bei besonders großen Röschen (echten Rosen sozusagen... ;-)) den Stiel mit dem Messer kreuzweise einschneiden, so gart er schneller und gleichmäßiger.

3.

Das Wasser salzen und den Brokkoli ca. 3 – 5 Minuten bissfest dämpfen. Auf ein Sieb herausnehmen und kurz abtropfen und ausdampfen lassen.

Hinweis: Ein einfacher aber wichtiger Schritt, sonst verwässert das Gericht! Außerdem solltest Du grünes Gemüse nach dem Garen nie abdecken, wenn Du möchtest, dass es lange grün bleibt.

4.

Eine passende kleine Pfanne aufstellen und bei mittlerer Hitze die Nüsse goldbraun rösten.

Geheimtipp: Falls Dein Ofen schon läuft schau mal hier <https://schnelleinfachgesund.de/got-some-nuts-nussmus-schnell-einfach-und-selbst-gemacht/> oder während des Aufheizens die Nüsse rösten.

5.

Kurz bevor die Nüsse fertig geröstet sind, einen Schuss Olivenöl begeben, den Knoblauch kurz mitrösten und etwas salzen. Die Oliven und die Kräuter begeben und kurz mischen.

6. Den heißen Brokkoli in eine Schüssel geben, die Nuss-Oliven-Mischung dazugeben, kalte Butter in Würfeln und gutes Olivenöl begeben und alles mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Fertig ist das Gemüse oder der Salat!

Für die **vegane Option** würde ich nur Olivenöl verwenden. Mit der Butter haftet das Ganze im warmen Zustand besser am Brokkoli an, da sie ein natürlicher Emulgator ist, und schmeckt einfach super.

Für mehr Würze schau mal [hier](#).

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch, wie es Dir gefallen hat.

Felix & Caroline