

Brokkoli in der Mikrowelle zubereiten - Anleitung



Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

- 1 Brokkoli

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 10 Minuten

Schritt-für-Schritt: So wird Brokkoli in der Mikrowelle gegart

- 1. Brokkoli waschen und schneiden:** Der Brokkolikopf muss zu Beginn gut abgewaschen und in kleine Röschen zerteilt werden. Achte darauf, dass diese ungefähr die gleiche Größe haben, damit sie gleichmäßig durchgaren.
- 2. Röschen platzieren:** Lege die Röschen anschließend in einen mikrowelleneigneten Behälter. Sie sollten locker in der Schüssel liegen können und nicht über den Rand hinweg gucken.
- 3. Wasser hinzugeben:** Damit das Gemüse später in Wasserdampf gegart wird, braucht es etwas Wasser in der Schüssel. Dafür reichen drei bis vier Teelöffel auf 500 g Brokkoli. Außerdem muss das Gefäß mit einem Deckel verschlossen werden, der kein Metall enthält. Alternativ eignet sich dafür auch ein umgedrehter Teller.
- 4. Brokkoli kochen:** Jetzt wird gegart: Koche den Brokkoli für drei bis vier Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle. Nach zweieinhalb Minuten empfehle ich dir nachzusehen, ob das Gemüse bereits weich ist und es eventuell einmal umzurühren. Dies geht am besten mit einer Gabel: Wenn sie beim Einstecken von Röschen rutscht, ist der Brokkoli weich und verzehrfertig.

4 Tipps zum Garen von Brokkoli in der Mikrowelle

Wie du bestimmt schon bemerkt hast, ist Brokkoli in der Mikrowelle zubereiten gar nicht schwer. Da das Gemüse viel Wasser enthält, kann das Grünzeug manchmal etwas langweilig und wenig aromatisch schmecken, weshalb ich dir folgende 4 Tipps ans Herz lege:

1. **Gewürze:** Um den Brokkoli geschmacksintensiver zu machen, kannst du ihn vor dem Garen mit Gewürzen verfeinern, ganz egal ob Salz, Gemüsebrühe oder Curry. Ein Schuss Sojasauce im Wasser sorgt für aromatisierten Dampf, der deinem Brokkoli mehr Geschmack verleiht.
2. **Butter:** Fett ist ein Geschmacksträger und unterstreicht das natürliche Aroma des Brokkolis. Du kannst entweder vor dem Garen etwas Butter hinzugeben oder aber die heißen Röschen nach dem Garen in Butter schwenken.
3. **Zitrone:** Für einen Frischekick eignet sich geriebene Zitronenschale oder Zitronensaft. Benetze die Röschen nach dem Garen damit und genieße den Akzent der Säure.
4. **Parmesan:** Käse macht das Leben leckerer! Mit würzigem Parmesan, cremigem Gouda oder intensivem Cheddar bestreut hast du in nullkommanix eine fertige Brokkoli-Beilage.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

