

## Smashed Brokkoli

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Brokkoli
- 80 g Parmesan
- 5 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 25 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 40 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche den Brokkoli und schneide ihn in Röschen. Koche ihn 5 Minuten im Salzwasser bissfest.
2. Belege ein Blech mit Backpapier. Nimm den Brokkoli mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser und verteile ihn auf dem Blech. Drücke die Brokkoliröschen mit einem Glas platt.
3. Schäle den Knoblauch und presse ihn in eine kleine Schüssel. Verrühre ihn mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Pinsel den Brokkoli mit dem Knoblauchöl ein.
4. Reibe den Parmesan und bestreue die Brokkoliröschen damit.
5. Backe den Smashed Brokkoli für ca. **20 Minuten** bei **200°C Ober-/Unterhitze** goldgelb.

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

