

## Smashed Brokkoli



### Zutaten für 4 Portionen:

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

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 40 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche den Brokkoli und schneide ihn in Röschen.
2. Koche ihn 5 Minuten im Salzwasser bissfest.
3. Belege ein Backblech mit Backpapier.
4. Nimm den Brokkoli mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser und verteile ihn auf dem Backblech.
5. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze auf.
6. Drücke die Brokkoliröschen mit einem Glas platt.
7. Schäle den Knoblauch und presse ihn in eine kleine Schüssel.
8. Gib das Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazu und verrühre die Zutaten miteinander.

9. Bestreiche den Brokkoli mit dem Knoblauchöl.
10. Reibe den Parmesan klein und bestreue die Brokkoliröschen damit.
11. Backe den Smashed Brokkoli nun für ca. 20 Minuten im Ofen goldgelb.

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

