

Rezept

Brokkoli-Crumble

Ein Rezept von Brokkoli-Crumble, am 15.01.2025

Zutaten

700 g Brokkoli	Salz
150 g Zwiebel-Bauernbrot	30 g gehackte Mandeln
140 g kernige Haferflocken	50 g weiche Half fett-Butter
50 g Schmand	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	250 g entrahmter Joghurt (0,1 % Fett)
2 EL gemischte TK-Salatkräuter	breite Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Zugedeckt in wenig Salzwasser in 6-10 Min. bissfest dünsten. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Brot würfeln und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. In eine Auflaufform geben. Den Brokkoli darauf verteilen.
3. Die Mandeln mit den Haferflocken mischen und mit Butter, Schmand, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss zu groben Streuseln verkneten. Über den Brokkoli streuen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
4. Inzwischen den Joghurt mit den Salatkräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zusammen mit dem Auflauf servieren.