

Rezept

Brokkoli mit Nüssen

Ein Rezept von Brokkoli mit Nüssen, am 15.12.2025

Zutaten

2 EL	Walnusskerne (ersatzweise Haselnusskerne)	400 g	Brokkoli
150 ml	Gemüsebrühe	1	kleine Zwiebel
1 EL	Zitronensaft		1/2 EL Nussöl (ersatzweise Olivenöl)
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Die Brokkolistiele schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Brühe in der Pfanne aufkochen lassen. Brokkoliröschen und Brokkolischeiben darin in 5 Min. bissfest garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3-4 EL Brokkolibrühe mit dem Zitronensaft, dem Öl und der Zwiebel zu einer Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Brokkoli abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.
3. Den lauwarmen Brokkoli auf Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit den Nüssen bestreuen. Das Gemüse lauwarm oder kalt servieren.