

Rezept

Brokkolisauce

Ein Rezept von Brokkolisauce, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1 kleine Zwiebel | 500 g Brokkoli |
| 1 EL Rapsöl | 1 TL verträgliche gekörnte Gemüsebrühe |
| 400 ml Haferdrink plus Calcium | Pfeffer |
| Jodsalz | 1-2 EL Instant-Haferflocken |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Brokkoliröschen mit 1 Tasse Wasser und der Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Dann zugedeckt ca. 8 Min. kochen lassen.
2. Den Haferdrink angießen, die Sauce weitere 10 Min. köcheln lassen, dann fein pürieren und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, kann sie mit Instant-Haferflocken noch angedickt werden. Die Sauce passt besonders gut zu Nudeln.