

Knuspriger Ofenbroccoli



Zutaten

1 ganzer Broccoli ca. 500 g
Olivenöl: 1 EL + 2 EL
2/3 TL Meersalz
Chiliflocken nach Belieben
abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone
1 große Knoblauchzehe

Dauer der Zubereitung: 10 Minuten

Dauer des Garens: 30 Minuten

Gesamtdauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an und wir geben es in einer der nächsten Kisten weiter.

Zubereitung

Ofen vorheizen auf 220 °C. Kleines Emaille-Blech mit hohen Rändern oder große Auflaufform aus Metall bereitstellen.

Broccoli vorbereiten: Zunächst gut wässern und wieder trockentupfen. Dann den Strunk quer durchschneiden, möglichst knapp unterhalb der Röschen. (Strunk aufheben!) Die Röschen, je nach Größe, ein- oder mehrmals zerschneiden, und zwar von unten nach oben (von der Strunkseite kommend). Mundgerechte Stücke in eine mittelgroße Schüssel legen.

Den Strunk und seine größeren Teile schälen und in Würfel schneiden. Zu den Röschen in die Schüssel legen.

1 EL Olivenöl in das Backblech/die Form geben und gut verteilen.

Die restlichen 2 EL Öl mit Zitronenschale und -saft, gequetschtem Knoblauch, Salz und Chiliflocken verquirlen und zum Broccoli in die Schüssel geben. Vorsichtig durchheben, damit das Gemüse überzogen ist. Broccoli dann gleichmäßig im Backblech verteilen und in den Ofen schieben.

Zunächst 20 Minuten rösten lassen.

Dann mit einem Pfannenwender o.ä. das Gemüse bewegen, damit es gleichmäßig bräunen kann. Danach noch 5-10 Minuten weiter rösten, bis die Farbe gefällt.

