

Gedämpfter Brokkoli

Tiefgrün. Frisch. Köstlich. Gedämpfter Brokkoli ist mit das gesündeste, was es gibt. Und unglaublich lecker! Dadurch, dass er gedämpft und nicht gekocht ist, bleibt der Brokkoli besonders aromatisch und vitaminreich. So eignet er sich auch perfekt für ein mehrtägiges Meal-Prep.



Gedämpfter Brokkoli | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 1-2 Brokkoli (ein Kilo) | Salz |
Optional: Eiswürfel



Gedämpfter Brokkoli | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Einen Dünsteinsatz in einen Topf geben, Wasser bis knapp unter den Dünsteinsatz einfüllen und zum Kochen bringen. 2. In der Zwischenzeit holzige Enden vom Brokkoli entfernen und den Brokkoli in einzelne Röschen teilen und den Strunk in mundgerechte Stücke teilen. 3. Sobald das Wasser kocht den Brokkoli in den Topf geben, den Deckel schließen und circa fünf Minuten kochen lassen. 4. In der Zwischenzeit eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser bereitstellen, ggf. Eiswürfel hinzugeben. 5. Brokkoli aus dem Topf nehmen und kurz im kalten Wasser abschrecken, dann herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

Dazu passt hervorragend: [Schnelle Hollondaise](#)! Jetzt noch mehr [Rezepte mit Brokkoli](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 73 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 5,3 Gramm Kohlenhydrate | 8 Gramm Eiweiß