



Schnelle & einfache Brokkoli-Rezepte | Gesund und lecker

Grün, gesund und fix zubereitet: Brokkoli ist ein tolles Gemüse, das gar nicht oft genug auf den Teller kommen kann. Wie du ihn schnell und einfach zubereitest, zeigen wir dir mit diesen Rezepten!

Inhaltsverzeichnis [ausblenden]

- [Brokkoli-Gratin: Das einfache Rezept](#)
- [Gemüse-Lasagne: Brokkoli italienisch](#)
- [Brokkoli-Suppe: Der grüne Hingucker](#)
- [Nudel-Auflauf: Mit Brokkoli und Blumenkohl](#)
- [Brokkoli-Salat: Knackig und gut](#)
- [Brokkoli-Auflauf: Mit Kartoffeln](#)
- [Brokkoli-Pasta: Mit Walnüssen und Cashews](#)
- [Gesunder Smoothie: Mit Brokkoli und mehr](#)
- [Alle Rezepte mit Brokkoli](#)

Brokkoli ist gesund und richtig lecker. Deswegen haben wir unsere besten Brokkoli-Rezepte für dich zusammengefasst. Je nach Laune bekommst du hier das passende Rezept. Kleiner Tipp vorab: Den Brokkoli-Strunk musst du nicht wegwerfen! Bei den meisten Gerichten kannst du ihn genau wie die Röschen verwenden. Einfach harte Stellen wegschneiden und dann genauso zubereiten wie die Röschen.

BROKKOLI-GRATIN: DAS EINFACHE REZEPT

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch

- 1 TL Stärke
- 250 ml Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ TL Muskat
- 150 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Dünsten
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Dann den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Den Strunk kannst du mitverwenden. Dafür musst du nur die harte Schale und braune Stellen entfernen. Den Rest in mundgerechte Stücke würfeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Schritt 2

Etwas Wasser in einen Topf oder Gemüsedämpfer geben, salzen und erhitzen. Den Brokkoli darin für 3 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Schritt 3

In einem weiteren kleinen Topf etwas Öl erhitzen, dann Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Währenddessen in einer Schüssel die Stärke in etwas Wasser auflösen. Anschließend zusammen mit Sahne und Gemüsebrühe in den Topf mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Minute köcheln lassen.

Schritt 4

Die Auflaufform fetten und den Brokkoli hineingeben. Dann die fertige Sahnesauce über das Gemüse gießen und den Emmentaler darüberstreuen. Den Brokkoli-Gratin für 20 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und servieren.

GEMÜSE-LASAGNE: BROKKOLI ITALIENISCH

Darf es dieses Mal eine vegetarische Lasagne sein? Die Variante mit Brokkoli ist durch die verschiedenen Gemüsesorten und Gewürze aromatisch und dank der Béchamelsauce super cremig. Klasse: Du kannst mit dieser Lasagne auch übrig gebliebenes Gemüse ohne Probleme verwerten. Schau einfach nur, dass du das Gemüse entsprechend vorbereitest und gegebenenfalls vorkochst. Außerdem bist du beim Käse und bei den Gewürzen flexibel und kannst das Rezept entsprechend verändern.

Zum Rezept: [Gemüse-Lasagne mit Brokkoli](#)

BROKKOLI-SUPPE: DER GRÜNE HINGUCKER

Die Suppe sieht klasse aus, oder? Du bereitest sie wie eine klassische Kartoffelsuppe zu: Alle