

Smashed Brokkoli

25–30 Min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli in größere Röschen zerteilen und waschen.
2. Brokkoli in kochendes Wasser geben und 1–2 Minuten kochen. Abgießen und auf ein Backblech geben.
3. Die Brokkolistücke mit einem Glas oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Den zerkleinerten Brokkoli auf beiden Seiten mit der vorbereiteten Marinade bestreichen.
4. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten backen. Herausnehmen, wenden und weitere 10 Minuten backen, oder bis der Brokkoli außen knusprig ist. Auf eine Servierplatte geben und mit einer Sauce nach Wahl servieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Brokkoli
1 TL	Bio Knoblauch granuliert
1 TL	Curcuma gemahlen
0.25 TL	Cayennepfeffer gemahlen
0.5 TL	Himalayasalz
2 EL	Olivenöl
1 TL	Essig