



Brokkoli mit Zitrone vom Grill

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

2 ½ Teelöffel grobes Meersalz
500 g Brokkoliröschen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
5 Esslöffel geriebener Parmesan

Besonderes Zubehör
Gelochte Grillpfanne

- 1 -

Einen großen Kochtopf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen. 2 TL Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli hineingeben und 3–5 Min. garen, bis er hellgrün und knackig-zart ist. Den Brokkoli mit einer Schaumkelle herausheben und sofort in Eiswasser tauchen, damit er rasch abkühlt. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

- 2 -

Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die gelochte Grillpfanne 10 Min. über direkter mittlerer Hitze

vorheizen.

- 3 -

In einer großen Schüssel das Öl, die Zitronenschale und ½ TL Salz vermischen und den Brokkoli darin schwenken.

- 4 -

Die Brokkoliröschen nebeneinander in der Grillpfanne verteilen. Über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 4–6 Min. grillen, bis sie warm sind und leicht zu bräunen beginnen. Gelegentlich wenden.

- 5 -

Den Brokkoli vom Grill nehmen und mit Parmesan bestreuen.

Warm servieren.