

Brokkoli-Rezepte: 15 Ideen von klassisch bis raffiniert



Wenn ich an **Brokkoli-Rezepte** denke, werden bei mir sofort Kindheitserinnerungen wach: Los geht's mit einem **cremigen Süppchen** und auf hört es mit meinem persönlichen Highlight – **Brokkoli-Nudelauflauf** mit knuspriger Käsehaube! Besser konnte ein Schultag einfach nicht enden. Geht's dir da ähnlich?

Mittlerweile weiß ich, dass **Brokkoli** noch viel viel mehr kann! Hätte ich mir den grünen Kohl damals als **Pizzateigersatz** oder gar **roh** im Salat gewünscht, hätte Mutti wohl eher große Augen gemacht. Und noch eine Erkenntnis: Brokkoli-Rezepte gehen auch ganz ohne Speck und Schinken. Jetzt aber genug geschwafelt ... ob du nun nach einem Brokkoli-Nostalgierezept suchst oder eher auf der Suche nach was Neuem bist, in meinen **15 Lieblingsrezepten** wirst du ganz sicherfündig! Also lass die grünen Röschen fliegen und schlemm dich durchs Brokkoli Paradies!

Brokkoli Klassiker

Nudelauflauf mit Brokkoli und Schinken-Sahnesauce

Bei Auflauf denke ich immer an deftig und käsig – das pure Soulfood eben. Dieser Nudelauflauf vereint beides und trumpft sogar noch mit Pasta in einer Schinken-Sahnesauce auf. Da ist Brokkoli das optimale knackig-grüne Pendant. [Zum Rezept](#)



[Nudelauflauf mit Brokkoli und Schinken-Sahnesauce](#)

Brokkoli-Gratin

Tausch dein klassisches Kartoffel-Gratin doch mal gegen ein Gratin aus Brokkoli. Eingebettet in einer cremigen Sahnesauce und mit knuspriger Käsehaube kann der grüne Kohl besonders gut glänzen. [Zum Rezept](#)



[Brokkoli Gratin](#)

Brokkolicremesuppe

Eine cremige Suppe aus Brokkoli ist einfach was Feines. Und das Beste: du brauchst weder viel Zeit noch eine Menge an Zutaten! An die Löffel ... [Zum Rezept](#)

Brokkoli-Rezepte: 15 Ideen von klassisch bis raffiniert



Brokkolicremesuppe

Brokkoli-Curry mit Hähnchen

In der Aromenwelt der Currys darf ein würziges Brokkoli-Curry natürlich nicht fehlen. Dank grüner Currypaste wird's schön pikant und mit Kokosmilch lecker cremig!

[Zum Rezept](#)



Brokkoli-Curry mit Hähnchen

Brokkoli 2.0

Schnelle Low-Carb-Pizza mit Brokkoliboden

Pizzateig aus Brokkoli? Ja, das geht und ist dabei auch noch ziemlich lecker und schnell gezaubert. Was du für den kohlenhydratarmen Pizzateig brauchst? Geschredderten Brokkoli natürlich! Damit der Teig auch schön zusammenhält und knusprig wird, gibst du noch geriebenen Parmesan und Mozzarella hinzu. Voilà! [Zum Rezept](#)



Low Carb Brokkoli-Pizza

Knusprige Brokkoli-Parmesan-Taler mit Joghurt-Dip

Diese knusprigen Brokkoli-Taler sind wahre Helden für jede Gelegenheit. Ob als leichte Mahlzeit oder als würziger Snack für unterwegs. Ein großer Pluspunkt ist außerdem, dass die Taler in nur wenigen Schritten auf deinem Teller liegen. Zusammen mit einem cremigen Joghurt-Dip bleiben keine Wünsche offen. [Zum Rezept](#)



Brokkoli-Parmesan-Taler mit Joghurt-Dip

Brokkoli-Pesto

Pesto kennst du bisher nur als klassische Variante mit Basilikum oder getrockneten Tomaten? Dann wird es höchste Zeit für etwas Neues! Gekochter Brokkoli sorgt nicht nur in Windeseile für ein cremiges Pesto, sondern verleiht dir auch eine Extraportion Vitamine. Bei so viel Gemüse kannst du auf die Gemüsebeilage bei deiner Pasta glatt verzichten. [Zum Rezept](#)

Brokkoli-Rezepte: 15 Ideen von klassisch bis raffiniert



Brokkoli-Pesto

Brokkoli heiß aus Ofen & Pfanne

Brokkoli-Auflauf mit gefüllten Nudelrollen

Kombinier deinen Brokkoli doch mal mit Lasagneplatten und mach einen Auflauf draus! Schichten kann ja jeder, deshalb werden die Nudelplatten dieses Mal mit einer Füllung aus Brokkoli-Ricotta-Creme gefüllt und aufgerollt. Dazu eine aromatische Tomatensauce und eine knusprige Parmesandecke! Was will man mehr? [Zum Rezept](#)



Brokkoli-Auflauf mit gefüllten Nudelrollen

Stir-Fry mit Brokkoli und Limetten-Rindfleisch

Stir-Fry ist das Gericht für deinen Feierabend! Minimaler Aufwand bei maximalem Genuss. Da ersparst du dir auch im Nachhinein noch einiges an Spülarbeit, denn du brauchst nichts weiter als ein Messer und eine Pfanne. In

der Kombination mit knackigen Zuckerschoten und süßen Mini-Maiskolben befinden sich die Brokkoli-Röschen in bester Gesellschaft. [Zum Rezept](#)



Stir-Fry mit Brokkoli und Limetten-Rindfleisch

Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

Bei diesem Ofenhit können die Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Kartoffeln oder Reis auch mal in der Vorratskammer bleiben. Für den Ofenschmaus gibt es dafür umso mehr gebackenen Brokkoli, saftiges Hähnchen und goldbraunen Käse. Mhmmm ... [Zum Rezept](#)



Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

Brokkoli für Veggies

Farfalle mit grünem Pesto, Kirschtomaten und Brokkoli
Ich liebe Pasta! Aber wer tut das nicht? Denn eine Pasta braucht weder viel Zeit noch eine Menge an Zutaten, um

Brokkoli-Rezepte: 15 Ideen von klassisch bis raffiniert

das Herz höher schlagen zu lassen. In diesem Fall katapultieren dich würziges Basilikum-Pesto, knackige Brokkoli-Röschen und saftige Kirschtomaten in deinen Food-Himmel. Ein Topping aus Walnüssen und Parmesanhobeln machen das Pasta-Glück perfekt. [Zum Rezept](#)



[Farfalle mit grünem Pesto, Kirschtomaten und Brokkoli](#)

Gegrillter Brokkoli

Perfekte Grillbeilage? Gegrillter Brokkoli! Blanchierten Brokkoli in Olivenöl, Zitronenabrieb und grobem Meersalz schwenken & ran an die Röstaromen. Als i-Tüpfelchen dürfen Parmesanhobel natürlich nicht fehlen! [Zum Rezept](#)



[Gegrillter Brokkoli](#)

Vegane Brokkolisuppe

Brokkoli macht nicht nur gedämpft, gebraten, oder roh eine tolle Figur. Geröstet verleiht er dieser cremigen Kokosmilch-Suppe ein intensiv-nussiges Aroma. Zusammen mit Zitrone und Ingwer wird die Mahlzeit zum wahren Immun-Booster! Also worauf wartest du? [Zum Rezept](#)



[Vegane Brokkolisuppe](#)

Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl

Vorhang auf für ein Rezept, das nicht nur alle Veggie-Herzen höherschlagen lässt. Mit blanchierten Brokkoli-Röschen und knackigen Rotkohl-Streifen kann nichts mehr schief gehen. Während Orangenfilets und Rosinen für die fruchtig-süße Note sorgen, setzt das Dressing aus Mandelmus und Orangensaft einen angenehm nussigen Akzent. [Zum Rezept](#)



[Brokkoli-Salat mit Mandeln und Rotkohl](#)

Brokkoli-Rezepte: 15 Ideen von klassisch bis raffiniert

Brokkoli-Salat mit Äpfeln & Walnüssen

Dir ist nach einem leichten und frischen Essen? Dann kommt dieser Salat wie gerufen für dich! Einfach knackig blanchierten Brokkoli mit süß-saurem Apfel, Möhrenraspeln und Walnüssen kombinieren. Umschmeichelt von einem cremigen Joghurt-Dressing ist dieser Salat nicht nur ein Powerfood, sondern auch ein Moodboster! [Zum Rezept](#)



[Brokkoli-Salat mit Äpfeln & Walnüssen](#)