



## Brokkoli mit Chili und Knoblauchzehe

Zutaten für 2-4 Personen

- 2 Köpfe Brokkoli (ca. 500g)
- 100ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 milde rote Chilischoten, in dünne Ringe geschnitten
- Maldon Sea Salt oder Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer
- geröstete Mandelblättchen oder dünne Scheiben einer Bio-Zitrone zum Garnieren (nach Belieben)

Zubereitung:

Brokkoliröschen in einem Topf zum Kochen bringen. Das Gemüse hinzugeben und 2min blanchieren. Den Brokkoli in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, da der Garprozess unterbrochen werden muss. In einem Sieb gut abtropfen und trocknen lassen. In einer Schüssel mit 50ml Olivenöl und einer großzügigen Menge Salz und Pfeffer vermischen.

Grillpfanne stark erhitzen, den Brokkoli nach und nach anbraten.

Währenddessen das restliche Olivenöl mit Knoblauch und Chiliringen in einem Topf erhitzen. Bei mittlerer Temperatur anbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist.

Am Ende alles miteinander vermischen.

