

## Brokkoli aus der Pfanne für 4 Personen



150g Zwiebeln

1 kg Brokkoli

4 El. Olivenöl

2 Knoblauchzehen (zerdrückt)

Salz & Pfeffer

Wasser

schälen und in Scheiben schneiden.

putzen und klein schneiden. Zwiebelscheiben mit  
und

bei geringer Temperatur in eine Pfanne geben.

Dann den Brokkoli hinzufügen und bei  
geschlossenem Deckel braten.

Mit  
abschmecken.

Wenn der Brokkoli anfängt anzusetzen, mit ein wenig  
ablöschen. Der Brokkoli brauchT ca. 10 Min.

Er sollte noch etwas Biss haben