

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