



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW19

Broccoli mit Orangensauce

Zutatenliste:

Dazu schmeckt Basmatireis.

ca. 500 g Broccoli

2 EL Rapsöl

1-2 Knoblauchzehen

250 ml Gemüsebrühe

200 g Crème fraîche

Cayennepfeffer

1 Msp. Currypulver englisch

1 Orange (Saft)

Kräutersalz

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden.

Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Broccolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen.

Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen. Crème fraîche mit Cayennepfeffer und Curry verrühren.

Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit dem Kräutersalz abschmecken