

Broccoli al forno

Broccoli ist besonders reich an Vitaminen und ein wahrer Segen für das Immunsystem. Der Inhaltsstoff Sulforaphan ist für die positive Wirkung verantwortlich.

Zutaten

700g Broccoliröschen
5-6 getrocknete
Tomaten, in Streifen
geschnitten
5EL Paniermehl
4EL Olivenöl
70g geriebener
Greyerzer
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Eine grosse Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen. Die Broccoliröschen 10 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in eine eingefettete Gratinform schichten.
- 2** Die Tomaten darüber verteilen.
- 3** Mit Paniermehl und geriebenem Käse bestreuen und das Olivenöl darüber träufeln.
- 4** Im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten gratinieren.

Tipp

Wer mag, kann 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, auf dem Gratinformboden verteilen.