

Nah&Frisch

Professional

Gebratener Brokkoli mit Speck

Hauptspeise

Frühling

Gemüse

Schnelle Küche

Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Brokkoli putzen und waschen, anschließend die Röschen abtrennen. Den Strunk schälen und dann klein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Chili kleinschneiden. Speck in Streifen schneiden. Nüsse in einer Pfanne vorsichtig rösten, bis sie leicht braun werden und anschließend aus der Pfanne nehmen. Öl in der Pfanne erhitzen, den Brokkoli dazu geben und einige Minuten scharf anbraten und dabei ständig rühren. Dann den Speck, Knoblauch und Chili dazu geben und noch zwei weitere Minuten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Pfanne zudecken. Ein paar Minuten weiter garen lassen und gelegentlich durchrühren. Die Nüsse dazu geben, vermengen und servieren.

Tipp: Als spannende Abwechslung empfehlen wir BONA feuriges Chili- oder Knoblauch Öl!



Zutaten 

500 g Brokkoli

15 g Walnüsse

1 kleine Chili

50 g Speck

1 Knoblauchzehe

20 ml BONA Zitronen Öl

Prise Salz

Pfeffer