

Wilder Brokkoli

Wilder Brokkoli

Zutaten für 5 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Menu: [25.10.2023](#)

Creation: [Christian Schär](#)

Zutaten:

440 g Wilder (langstieler) Brokkoli

4 EL Oliven oder Rapsöl

4 TL Kapern

1 Prise Salz

2 TL getrocknete eingelegte Tomaten

Etwas Feta

Zubereitung:

Brokkoli gründlich waschen. Dicke Stängel halbieren.

Raps- oder Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Brokkoli dazugeben und nur 2-3 Minuten anschwitzen.

In der Zwischenzeit die Kapern fein hacken, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und den Schafskäse mit einer Gabel klein krümeln.

Sobald der wilde Brokkoli in der Pfanne fertig angeschwitzt ist, Kapern und Tomaten dazugeben

Das Ganze nun mit einem kleinen Schuss Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, dezent salzen und den Brokkoli gut durchschwenken.

Servieren: Das ganze Gericht auf weissen vorgewärmten Teller Viventa anrichten

Anrichten:

Saucenspiegel machen, tranchiertes Fleisch, Gemüse/Stärkebeilage