


Pikante Brokkoli-Pfanne

 happy-mahlzeit.com/2019/07/28/pikante-brokkoli-pfanne/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brokkoli
- 30g Bresaola, ital. Rinderschinken
- 50g Walnüsse
- 30g Pistazien
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 30g Butter
- Olivenöl
- Chili
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli in grobe Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abspülen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel halbieren. Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden, mit dem Brokkoli in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Bresaola in kleine Stücke schneiden, Walnüsse und Pistazien fein hacken und alles in die Pfanne geben. Zum Schluß die Butter zufügen und die Brokkoli-Pfanne durchschwenken.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 29.7.2011