



broccoli mit hoisin-glasur

zutaten

1 Kopf Broccoli
4 EL Hoisin Sauce
10 g Ingwer
½ Limette
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Pflanzenöl
Minze
Sesamsaat
Granatapfelkerne

zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Den unteren Teil des Brocolistiels abschneiden. Die holzige Schale des restlichen Stiels mit einem Gemüseschäler abschälen. Den Broccoli halbieren. Dann jede Hälfte der Länge nach in drei keilförmige Stücke schneiden.

Für die Glasur die Hoisin Sauce in eine Schüssel geben, den Ingwer reiben, Limettensaft auspressen und alles gut vermischen.

Die Brocolistücke von allen Seiten mit der Hoisin-Glasur bepinseln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech nebeneinander verteilen. Mit etwas Öl beträufeln und mit etwas Salz würzen.

Im Backofen ca. 15 Minuten backen, bis der Broccoli anfängt zu bräunen. Einmal wenden und nochmals 15 Minuten backen. Evtl. zum Ende der Backzeit den Grill zuschalten.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln schräg in schmale Streifen schneiden und die Minzblättchen vom Stiel zupfen.

Den Broccoli aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Frühlingszwiebeln, Minze und Sesam darüberstreuen und servieren. Nach Geschmack mit Granatapfelkernen bestreuen.

