Pomìto

Leichte Brokkoli-Marinara

Vorbereitungszeit: 30 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Brokkoliröschen: 450 g
- Chiliflocken: Optional
- Frische Basilikumzweige, Stängel und Blätter: 1 bis 2
- Gekochte Nudeln oder gekochtes Getreide Ihrer Wahl: als Beilage
- Geschälte und zerkleinerte Knoblauchzehen: 5
- Getrockneter Oregano: 1 TL
- Natives Olivenöl Extra: zum Abschmecken
- Salz: zum Abschmecken
- Wasser: 240 ml

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 750 g

Vorbereitung

Verpassen Sie dem Brokkoli eine köstliche, herzhafte Note, indem Sie ihn in einer einfachen, selbstgemachten Marinara-Sauce mit dem naturreinen gestückelten Tomatenfruchtfleisch von Pomìto, Knoblauch und Kräutern zubereiten. Servieren Sie das Gericht mit Ihren Lieblingsnudeln oder Ihrem Lieblingsgetreide.

1. In einer großen Kasserolle oder Pfanne 2 EL Natives Olivenöl Extra bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert, aber nicht raucht. Den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet (nicht bräunen).
2. Das **Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomìto**, Wasser, Salz, Oregano und frische Basilikumzweige hinzugeben. Etwa 4 bis 5 Minuten lang kochen lassen.
3. Brokkoliröschen hinzugeben und die Hitze auf eine mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist (den Brokkoli nicht zu lange kochen, er sollte noch bissfest sein).
4. Nach Belieben etwas Chiliflocken hinzufügen. Servieren Sie das Gericht mit Ihren Lieblingsnudeln oder Ihrem Lieblingsgetreide.

Rezept von Suzy Karadsheh von TheMediterraneanDish.com