

Italienische Rezepte

Broccoli alla Romana BROCCOLI IN WEISSWEINSAUCE

Anzahl: 4 -6 Personen

Gattung: Contorni, Italien

1/4 cup	Olivenöl			- Broccoli mit Strünken)
1	Teel. Feingehackter Knoblauch	1,50		Tasse/n Trockener Weißwein
5	Tasse/n Frische Broccoli-Sträußchen	1/2	Teel. Salz	Frisch gemahlener schwarzer
	- (evtl. mehr)			- Pfeffer
	- (2 Pakete Tiefkühlware;			
	- etwa 1 kg frischer			

In einer schweren, 25 bis 30 cm großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis sich ein leichter Rauch bildet. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und den Knoblauch 30 Sekunden in das heiße Öl rühren. Wieder auf mäßiges Feuer stellen und die Broccoli-Sträußchen in dem Öl wenden, bis sie auf allen Seiten glänzen. Wein, Salz und eine Prise Pfeffer hinzufügen und unbedeckt und unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten schwach schmoren. Die Pfanne zudecken und weitere 15 Minuten dünsten, bzw. bis der Broccoli weich ist. Zum Anrichten die Sträußchen schnell mit einem Schaumlöffel auf eine vorgewärmte Servierplatte oder einen tiefen Teller tun. Die in der Pfanne verbliebene Flüssigkeit schnell aufkochen lassen, bis sie auf etwa 1/2 Tasse reduziert ist und über den Broccoli gießen.