



Eiweissfrei / Leber entlastend

Rüebli – Brokkoli – Gemüse mit Kernen

4 Personen

2 El Olivenöl
200g Rüebli
100g Pfälzer Rüebli
500g Brokkoli
1 dl Wasser
1 El fein gehackter Majoran
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Ger. Muskatnuss
3 EL Sonnenblumenkerne

1

Die Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne trocken rösten.

2

Den Strunk beim Brokkoli wegschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in Röschen teilen. Die Rüebli schälen und klein würfeln.

3

Die Rüebli und die Brokkolistäbchen im Olivenöl andünsten, das Wasser angiessen, bei kleiner Hitze knackig kochen. Die Brokkoliröschen die letzten 10 Minuten mit garen. Würzen. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.