

Brokkoli - Fenchel - Pfanne

- ✓ ½ Brokkoli
- ✓ ½ Fenchel
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ✓ Basilikum
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 Prise Pfeffer
- ✓ ½ TL Himalayasalz



Brokkoli in Röschen teilen, Stiel schälen und klein schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch 2 Min. anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 - 10 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abschluss Basilikum darüber verteilen.

Brokkoli ist so etwas wie ein Multivitamin für unseren Körper.