

... > Zubereitungsarten > Saucen

Brokkoli mit Parmesan-Senf-Sauce



auch lecker mit Blumenkohl oder Lauch

★★★★☆ **4.36** (72 Bewertungen)

 **41** Kommentare

 15 Min.  simpel  07.06.2013  274 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

2



Portionen

500 g Brokkoli

1 EL, gestr. Butter

1 EL Mehl

1 kleine Schalotte(n)

100 ml Milch, (fettarm)

100 ml Wasser

10 g Parmesan, gerieben

2 TL Senf, grobkörnig

2 TL Senf, mittelscharf

1 EL Schmand, (oder saure Sahne)

Salz

Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal

Eiweiß

Fett

Kohlenhydr.

274

12,39 g

18,83 g

13,84 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 15 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Die Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte glasig dünsten. Mehl zufügen und für etwa eine Minute anschwitzen (soll aber nicht braun werden!). Nach und nach bei mittelstarker Hitze mit Milch und Wasser aufgießen und mit dem Schneebesen zu einer bündigen Sauce rühren. Parmesan, Senf und Schmand zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Kochtopf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Etwa 1 TL Salz zufügen. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen, dann in ca. 5 Minuten bissfest garen.

Kochwasser abgießen. Brokkoli evtl. mit eiskaltem Wasser abschrecken (so verliert er nicht die Farbe). Auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Rezept von

ApolloMerkur

Weitere Rezepte von ApolloMerkur

Mehr >

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

küchen_zauber

Der Brokkoli mit dieser Soße hat uns sehr gut geschmeckt, nur einer in der Familie hat gemeckert ;-)
War mal geschmacklich einfach was anderes.
LG

Antworten

13.01.2021 12:42

raffi123

Spontan probiert! Super!

Antworten

24.12.2020 10:21

San-Dra-Toellich

Hallo... denkt ihr diese Soße passt zu Blumenkohl und Karotten???

Antworten

04.07.2021 08:47

küchen_zauber

Ja natürlich, passt super!

Antworten

28.12.2019 10:57

Kathi_86_

lecker..nur die Flüssigkeitsmenge hab ich etwas erhöht weil uns sonst die Sauce zu dick gewesen wäre. Aber sehr gut

Antworten

23.08.2014 19:31

Sabbeline

Also wirklich sehr lecker!

Hab nur statt butter , laetta genommen! Wegen der Kalorien, ging auch super und schmeckt genauso!

Und im Anschluss noch durchs sieb passiert!

Also vielen Dank für das leckere Rezept gibt es jetzt öfter!

Antworten

10.10.2014 17:04

ApolloMerkur

Hallo Sabbeline,

vielen Dank für das nette Feedback (auch wenn's schon ein Weilchen her ist). Freut mich sehr, wenn es geschmeckt hat!

LG, Andrea

Antworten

20.12.2016 18:41

mpex3

Lätta ist definitiv nicht zum kochen oder braten geeignet (steht sogar auf der Verpackung), da sich dabei giftige Stoffe bilden

Antworten

04.07.2013 13:36

maschu123

Sehr lecker, die Soße in der Kombi: Senf und Parmesan..schmeckt sicher auch zu anderen Gemüsen, deshalb sollte man sie unter "Soßen" finden.

Hatte keinen groben Senf, schmeckt aber auch so.

Antworten

04.07.2013 15:27

ApolloMerkur

Hallo Maschu,

vielen herzlichen Dank für Deinen netten Kommentar und die vielen

vielen herzlichen Dank für deinen tollen Kommentar und die vielen Sternchen. Ich habe die Sauce auch schon zu gedünstetem Lauch gemacht, da passt sie auch sehr gut. Freut mich, dass es Dir geschmeckt hat.
Liebe Grüße
ApolloMerkur

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[gnocchisalat rezepte](#), [kürbiskuchen rezepte](#), [leckere rezepte](#), [makkaroniauflauf rezepte](#), [pankakes rezepte](#), [patlican rezepte](#), [saftigerkuchen rezepte](#), [sommercocktail rezepte](#), [trockenerkuchen rezepte](#), [zubereitung rezepte](#)