



Ein leichtes Abendessen, das den Körper sanft in den nächtlichen Fastenzustand überleitet, ist beim Scheinfasten besonders wichtig. Es sollte nährstoffreich, aber nicht zu schwer sein – genau das bietet unser **Ofengerösteter Brokkoli mit Zitronen-Kräuteröl**. Dieses Rezept bringt mit seiner knusprigen Textur, den aromatischen Kräutern und der frischen Zitronennote ein Stück französisches Bistro-Flair auf den Teller.

□ Warum ist dieses Gericht perfekt für das Scheinfasten?

□ Brokkoli – der Fastenheld

- Enthält viele **Ballaststoffe**, die die Verdauung unterstützen und lange sättigen.
- Ist reich an **Antioxidantien** und schützt die Zellen.
- Fördert durch seine **geringe Kalorienmenge** (ca. 35 kcal pro 100 g) den Fastenmodus.

□ Zitronen-Kräuteröl – die französische Eleganz

- Zitronensaft und Schale bringen eine frische Note, wie sie in der französischen Küche oft zu Gemüse serviert wird.
 - Kräuter wie **Thymian, Rosmarin und Estragon** sind typisch für die Provence-Küche und verleihen eine edle Würze.
 - Kaltgepresstes Olivenöl liefert **gesunde Fette**, die das Scheinfasten unterstützen.
-

□ Rezept: Ofengerösteter Brokkoli mit Zitronen-Kräuteröl

2 Portionen – ca. 300 kcal pro Portion



▢ Zutaten

Für den Brokkoli:

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g), in Röschen zerteilt
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Zitronen-Kräuteröl:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 1 TL gehackter frischer Thymian ▢▢
- 1 TL gehackter frischer Rosmarin ▢▢
- ½ TL Estragon (optional, für einen typisch französischen Touch)
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

▢▢ Zubereitung

1▢ Brokkoli vorbereiten

- Den Ofen auf **200°C Umluft** vorheizen.
- Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
- Mit 1 TL Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern.
- Im Ofen **ca. 15-20 Minuten** rösten, bis er leicht gebräunt und knusprig ist.

2▢ Zitronen-Kräuteröl zubereiten



- In einer kleinen Schüssel **Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, gehackten Knoblauch und die Kräuter** gut vermengen.
- Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Servieren & genießen

- Den gerösteten Brokkoli aus dem Ofen nehmen und direkt mit dem Zitronen-Kräuteröl beträufeln.
- Für den extra französischen Touch mit **ein paar gerösteten Pinienkernen** oder **gehobelten Mandeln** bestreuen.
- Am besten mit einem Glas Zitronenwasser oder einer Tasse Kräutertee servieren.

Französischer Touch: Warum diese Kräuter?

Die französische Küche lebt von ihrer raffinierten Einfachheit. Dieses Gericht nutzt klassische Kräuter, die oft in der **Provence-Küche** verwendet werden:

-  **Thymian** – Hat ein warmes, leicht zitroniges Aroma und passt perfekt zu geröstetem Gemüse.
-  **Rosmarin** – Gibt dem Gericht eine leicht harzige, mediterrane Note.
-  **Estragon** – Ist ein typisches Gewürz der französischen Haute Cuisine und verleiht eine edle, feinherbe Nuance.

Diese Kombination hebt den einfachen Brokkoli auf ein neues Gourmet-Niveau – ganz ohne komplizierte Zutaten!

Fazit: Ein edles Scheinfasten-Abendessen

Dieser **ofengeröstete Brokkoli mit Zitronen-Kräuteröl** ist:

-  **Sättigend, aber leicht** – Perfekt für den Fastenmodus am Abend.



Scheinfasten – Abendessen: Ofengerösteter Brokkoli mit Zitronen-Kräuteröl

- **Reich an Mikronährstoffen** – Unterstützt Zellregeneration & Entgiftung.
- **Französisch inspiriert** – Mit mediterranen Kräutern und feinem Olivenöl.

So fühlt sich Scheinfasten an wie ein Dinner in einem Pariser Bistro – leicht, elegant und voller Geschmack! ☐☐☐