

Brokkoli-Nuggets

CAPURSO-REZEPT-IDEE | FÜR CA. 10 STÜCK | DAUER: 30 - 45 MIN.

Zutaten

300 g Brokkoli
100 g Haferflocken
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Eier
etwas geriebenen Käse
Salz
Pfeffer

Tipp

Dazu passen verschiedene
Dips, z. B. Kräuterquark.



alle Rezepte
auch online –
mit Portionen-
Rechner

Zubereitung

1 Brokkoli in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen, kurz abkühlen lassen und sehr fein hacken.

2 Die Zwiebel ebenfalls sehr fein hacken, den Knoblauch pressen, die Haferflocken grob hacken.

3 Alles in eine Schüssel geben und mit den Eiern zu einer Masse verkneten. Je nach Größe evtl. zunächst nur 2 Eier dazugeben, wenn die Masse dann zu trocken

wirkt, ein drittes Ei oder etwas Wasser hinzufügen.

4 Eine Handvoll geriebenen Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

5 Aus dem Teig ca. 10 Nuggets formen und in der Pfanne mit etwas Öl für je ca. 5 Minuten von beiden Seiten knusprig ausbraten. Oder bei 200 Grad für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Nach 10 Minuten wenden.

