



Brokkoli-Bratlinge

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 125 g Mozzarella
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 50 ml Wasser
- 70 g Hartweizengrieß
- 70 g Semmelbrösel
- 2 Ei(er)
- 0,5 TL Muskatnuss
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in sehr feine Röschen teilen. Strunk in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.
3. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Röschen und Strunk-Würfel darin weich kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Je nach Größe nochmal mit einem Messer kleiner hacken.
4. MAGGI Gemüse Brühe im heißen Wasser auflösen. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Gemüsebrühe, Hartweizengrieß, Semmelbröseln und Eiern vermischen. Mit gemahlener Muskatnuss würzen. Die Masse ca. 10 Min. quellen lassen und mit angefeuchteten Händen 8 Bratlinge für 4 Portionen formen.
5. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten ca. 10-12 Min. braten. Gegebenenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einem bunten Blattsalat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	502 kcal
Fett	28 g
Protein	24 g

- ⌚ 50 Minuten
- ⊕ 4 Portionen