



Brokkoli-Bratlinge mit Kräuter-Hollandaise

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 90 g Karotten
- 30 g Cashewkerne
- 20 g Parmesan
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 1 Ei(er)
- 60 g Mehl
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 1 EL Schmand
- 2 Stängel Kerbel
- etwas Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 4-5 Min. garen. Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und mit einem Messer grob hacken und zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln.
2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und anschließend in einem Mixer fein mahlen. Alles in eine Schüssel geben und mit Parmesan MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon, Ei und Mehl gut vermengen, bis eine gebundene Masse entsteht. Mit Pfeffer würzen und die Masse ca. 10 Min. ruhen lassen. Aus der Gemüsemasse 6 Bratlinge formen. Gegebenenfalls etwas Mehl zum Formen zugeben oder die Hände etwas bemehlen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Bratlinge darin von jeder Seite bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3-4 Min goldbraun braten.
4. Für die Kräuter-Hollandaise: Kaltes Wasser in einen kleinen Topf gießen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Kochstelle ausschalten. Kerbel und Schnittlauch waschen und fein schneiden, zusammen mit dem Schmand unterrühren. Die Sauce zu den Brokkoli-Bratlingen servieren. Dazu passt ein grüner Salat oder für Nicht-Vegetarier auch Fischfilets oder gebratene Medaillons.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	304 kcal
Fett	14 g
Protein	14 g

🕒 42 Minuten

⊕ 3 Portionen