

Brokkolilaibchen

Von Mag. Patricia Salomon

Zutaten für 2 Personen:

250 g Brokkoli
eventuell Natron
1 Ei
Salz, Pfeffer
Brösel nach Bedarf
1 EL Kräuter
(z. B. Schnittknoblauch, Liebstöckel, Rucola, ...)
50 g Käse gerieben (Emmentaler, Cheddar, ...)
etwas Backpulver
1 EL Bratöl
Creme fraiche oder Frischkäse (ev. Joghurt)
Salat

Zubereitung:

- Den Brokkoli in gesalzenem Wasser weichkochen (etwas Natron im Kochwasser beugt Blähungen vor).
- Das Wasser abgießen, den Brokkoli mit einer Gabel zerdrücken und etwas abkühlen lassen (damit das Ei nicht stockt).
- Inzwischen die Kräuter klein schneiden.
- Ei, den geriebenen Käse, die Kräuter, etwas Backpulver (damit die Laibchen lockerer werden) und Pfeffer mit dem Brokkoli vermischen.
- So viele Brösel unterrühren, bis eine nicht zu feste Masse entstanden ist.
- Eine beschichtete Pfanne mit ca. einem Esslöffel Bratöl (sodass der Boden gleichmäßig dünn bedeckt ist) erhitzen.
- Mit einem Esslöffel Häufchen der Masse in die Pfanne legen und sanft flach drücken. Bei mittlerer Hitze zugedeckt braten, bis die Laibchen goldbraun sind. Wenden und auf der anderen Seite braten.
- Mit Creme fraiche oder Frischkäse (mit einem Löffel Joghurt wird die Sauce kalorienärmer) servieren.
- Salat passt gut dazu.



Mahlzeit!
Patricia Salomon

www.kinesiologie-salomon.at

Quellen:

- Familienrezept
- Foto: Rogozhina Elena - shutterstock.com - #1388571038