



Brokkoli-Käse-Nuggets

Haben Sie sich auch vorgenommen, ein bisschen weniger Fleisch zu essen im neuen Jahr? Fernsehköchin Iris Köck hat in diesem Fall ein feines Rezept im Angebot: Brokkoli-Nuggets mit oder ohne Knoblauchdip.

Anleitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Stücke teilen, dann in heißem Wasser kochen bis er weich, aber noch leicht bissfest ist. Abseihen und in kleine Stücke schneiden.
2. Brokkoli, Käse, Ei, Brösel, Mehl und Gewürze in einer Schüssel gut mischen.
3. Aus dieser Masse kleine Taler formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Dazu servieren Sie am besten eine Knoblauchsauce. Dafür Joghurt und Sauerrahm zu gleichen Teilen, Salz, Pfeffer, eine gepresste Knoblauchzehe und 1 TL Öl miteinander verrühren und durchziehen lassen.

Benötigte Zutaten

Für die Nuggets

1	Brokkoli
3 EL	Mehl
3 EL	Granformaggi (gerieben)
3 EL	Premium Bergkäse (gerieben)
1	Ei
4 EL	Brösel oder Paniermehl
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten

Für den Dip

2 EL	Premium Sauerrahm
2 EL	Premium Naturjoghurt
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
1 TL	Öl



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten