

BROKKOLI-KÄSE-KROKETTEN MIT DIP UND SALAT

Zutaten (ca. 16 Stück)

1 Brokkoli
½ Zwiebel
1 Ei
100 g (Vollkorn)Semmelbrösel
80 g geriebener Käse
3 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

125 g Sauerrahm
125 g Topfen
gehackte Kräuter nach Belieben (Petersilie, Schnittlauch)
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Salat je nach Saison (z.B.: Blattsalate, Tomaten, Gurken etc.)



Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Brokkoli waschen, in einzelne Röschen teilen und in einem Topf mit Siebeinsatz 5 Minuten dämpfen, bis er weich aber noch etwas bissfest ist. Anschließend abseihen, kalt abschrecken und auf einem Brett mit einem Messer klein hacken.
3. Die Zwiebel schälen und würfelig schneiden, Petersilie hacken.
4. Den klein gehackten Brokkoli mit Ei, Zwiebelwürfel, Petersilie, Semmelbrösel, geriebenen Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit den Händen gut durchmischen – es sollte eine schöne kompakte/formbare Masse entstehen.
5. Mit befeuchteten Händen aus der Brokkolimasse nun kleine Krokettens geformt und auf ein Backblech setzen.
6. Im vorgeheizten Ofen diese dann bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Die Temperatur dann auf 250°C erhöhen und noch ca. 10 Minuten backen – sie sollten oben schön goldbraun und knusprig sein.
7. Für den Dip, Sauerrahm und Topfen mit den gehackten Kräutern und der gepressten Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen, je nach Saison, verschiedenste Salate (z.B.: Blattsalate, Tomaten-, Gurkensalat usw.)