

Rezept

Brokkoli-Bratlinge mit Salat

Ein Rezept von Brokkoli-Bratlinge mit Salat, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Bratlinge

600 g Brokkoli	1 grüne Paprika
2 Frühlingszwiebeln	Salz
80 g Parmesan	100 g zarte Haferflocken
2 Eier (M)	Pfeffer

Für den Salat

1 Kopf Salat	2 Bio-Mini-Salatgurken
300 g Joghurt	4 TL mittelscharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 14 g F, 23 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, Stiele schälen und grob schneiden. In einem Blitzhacker in mehreren Portionen reiskorn groß zerkleinern; bitte nicht zu fein, sonst wird der Brokkoli musig.
2. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße Teile in kleine Würfel, grüne Teile in dünne Ringe schneiden. Alle Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Etwa 20 Min. ziehen lassen.
3. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter in grobe Stücke schneiden. Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
4. Für das Dressing Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
5. Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüsemischung auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben. Parmesan reiben. Mit den Haferflocken zum Gemüse geben und gut untermischen. Eier einzeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Masse zu zwölf Bratlingen formen. Auf das vorbereitete Blech legen.

7. Bratlinge im vorgeheizten Ofen (Mitte) etwa 25 Min. backen, bis sie gebräunt und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
-

8. Salat, Gurken und Dressing vermischen. Zum Servieren mit je drei Bratlingen anrichten.