Rezept

Brokkoli-Fritters mit Tsatsiki

Ein Rezept von Brokkoli-Fritters mit Tsatsiki, am 28.05.2025

Zutaten

750 g	TK-Brokkoli
1	Salatgurke
2	Knoblauchzehen
4	Eier
	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL	Öl
	Salz
400 g	Hüttenkäse (3,9 % Fett)
	Pfeffer
1/2 TL	Backpulver
200 g	geraspelter Hartkäse (z. B. Emmentaler)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli noch gefroren in wenig kochendes Salzwasser geben und darin in ca. 6 Min. bissfest garen. Inzwischen die Gurke schälen und grob raspeln. Die Raspel in einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und mit dem Hüttenkäse mischen. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Tsatsiki mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Eier und das Backpulver verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Hartkäse und den Brokkoli untermischen, dabei den Brokkoli mit einer Gabel leicht zerdrücken.

3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Von der Brokkolimasse jeweils ca. 2 EL abnehmen, in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Auf diese Weise die Brokkoli-Fritters portions weise unter Wenden je ca. 6 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Tsatsiki servieren.