

Rezept

Brokkoli-Nuss-Küchlein mit Matjes

Ein Rezept von Brokkoli-Nuss-Küchlein mit Matjes, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Brokkoli (geputzt gewogen)	1 unbehandelte Zitrone
100 g Frischkäse	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	80 g Quark
1 gehäufte EL feine Haferflocken	80 g gemahlene Haselnusskerne
Butter	4 Matjesfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 865 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Im Dämpfeinsatz in 6-8 Min. gar dämpfen. Die Zitrone heiß waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Drei Viertel der Schale zum Frischkäse geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Zitronensaft abschmecken.
2. Den Brokkoli unter fließend kaltem Wasser auf Zimmertemperatur abkühlen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen, sehr fein hacken. Mit Brokkoli, Quark, Haferflocken und Haselnüssen verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8 kleine Bratlinge formen.
3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und darin zweimal je 4 Bratlinge von beiden Seiten schön braun braten. Den Matjes auf zwei Tellern mit den Bratlingen und dem Zitronenfrischkäse anrichten. Mit Haselnüssen und Zitronenschale bestreut servieren.