

Rezept

Brokkoli-Töpfchen

Ein Rezept von Brokkoli-Töpfchen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Brokkoli (frisch oder TK)	Salz
1 Frühlingszwiebel	6 EL fettarme Milch
1 Ei	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	ca. 100 g gekochte Nudeln (ungekocht 40 g)
1 Scheibe Appenzeller Käse (45 % Fett i.Tr., ca. 20 g)	evtl. Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser in 5-7 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen (TK-Brokkoli gefroren ins Wasser geben). Abgießen, abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Milch und Ei gut verquirlen, die Frühlingszwiebel unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Brokkoli und Nudeln mischen und in eine kleine, leicht gefettete Auflaufform geben. Mit der Eiermilch übergießen. Den Käse in Streifen schneiden und darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 175°) in ca. 25 Min. goldbraun backen.