

Rezept

Brokkoli-Walnuss-Bratlinge mit Pesto-Quark

Ein Rezept von Brokkoli-Walnuss-Bratlinge mit Pesto-Quark, am 03.05.2024

Zutaten

Für den Quark

250 g Magerquark	1 EL rotes Pesto
Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Bratlinge

250 g Brokkoli	Salz
60 g Walnusskerne (ersatzweise Mandeln)	1 kleine Zwiebel
1 Ei (M)	1 EL Mehl
schwarzer Pfeffer	3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 33 g F, 28 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Quark und Pesto in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühlen.
2. Den Brokkoli waschen, putzen und in 1 cm große Röschen schneiden. Die Stiele schälen und 1 cm groß würfeln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und sehr gut abtropfen lassen.
3. Die Walnüsse fein mahlen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine große Schüssel geben. Den Brokkoli zufügen und mit den Händen sehr gut verkneten, bis eine breiige Masse entsteht. Gemahlene Nüsse, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer unterkneten. Aus der Brokkolimasse 4 Bratlinge formen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 8 Min. braten. Dabei nur einmal wenden und nicht verschieben. Die Bratlinge auf Küchenpapier entfetten und auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Pesto-Quark servieren.