

Rezept

Brokkoli mit Curry-Quark-Haube

Ein Rezept von Brokkoli mit Curry-Quark-Haube, am 27.04.2024

Zutaten

500 g Brokkoli	Salz
1 kleine rote Paprikaschote	2 Eier
350 g Magerquark	2 EL gemahlene Mandeln (ca. 15 g)
1 - 2 EL Currypulver	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mandelblättchen (ca. 15 g)	30 g geriebener Pizzakäse
1 breite Auflaufform	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und grob zerteilen, dabei die dicken Stiele schälen und klein schneiden. Den Brokkoli zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 5 Min. dünsten, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Brokkoli in der Form verteilen.
3. Die Eier trennen und die Eiweiße mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Quark und den gemahlenden Mandeln verrühren, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und den Ei schnee unterheben. Den Guss über dem Gemüse ver teilen und Mandeln und Käse darüberstreuen. Das Brokkoli gemüse im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. garen.