Rezept

Brokkolitaler

Ein Rezept von Brokkolitaler, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Brokkoliröschen (ohne Stiel)
1	Zwiebel
5	Tomaten
8 EL	Olivenöl
80 g	Semmelbrösel
	Pfeffer
	Salz
2	Knoblauchzehen
1	Jalapeño-Chilischote
2	Eier (M)
80 g	geriebener Parmesan

Außerdem

4 EL	Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 43 g F, 18 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Brokkoliröschen putzen und waschen. In einem Topf Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und den Brokkoli darin zugedeckt in 5-7 Min. weich kochen.

2. Inzwischen Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Chilischote darin unter Rühren anbraten. Wenn sich die Haut der Tomaten abzulösen beginnt, alle Zutaten im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sauce nach Belieben durch ein Sieb streichen.

3. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die restliche Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken. Die übrigen Zwiebelwürfel, Eier, Semmelbrösel, Parmesan, je ½ TL Salz und Pfeffer mit dem Brokkoli mischen. Aus der Brokkolimasse mit den Händen 16 Kugeln formen und flach drücken.

4. In einem kleinen Topf das restliche Olivenöl (6 EL) erhitzen. Die Tomatensauce dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 5 Min. köcheln lassen, 125 ml Wasser unterrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen.

5. In einer Pfanne das Olivenöl zum Braten erhitzen und die Brokkolitaler darin portionsweise auf beiden Seiten in jeweils 5 Min. goldbraun braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Tomatensauce auf Teller verteilen und die Brokkolitaler darauf anrichten. Dazu passt Basmati-Reis.