

Rezept

Italienische Brokkolipuffer

Ein Rezept von Italienische Brokkolipuffer, am 19.04.2025

Zutaten

500 g Tomaten	1 EL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
Agavendicksaft	3 EL Olivenöl
2 TL gehackter Basilikum	1 Brokkoli (ca. 350 g)
1 kleine Zwiebel	50 g Vollkornmehl
50 g Mehl (Type 550)	2 EL grünes Pesto (ca. 40 g)
3 Eier	ca. 4 EL Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Puffer | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten achteln. Den Essig mit Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Agavendicksaft und Olivenöl verrühren. Tomaten und Basilikum untermischen. Den Brokkoli in Röschen schneiden und in wenig Salzwasser 8 Min. dünsten. Den Brokkoli abgießen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Aus Mehl, Pesto, Eiern, Zwiebel, 1 leicht gehäuften TL Salz und etwas Pfeffer einen Teig rühren. Brokkoli zugeben und unterrühren. In einer beschichteten Pfanne nach und nach das Öl erhitzen. Pro Puffer 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Pro Seite 3-4 Min. braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise portionsweise 12 Puffer backen.