

Rezept

Vegetarische Frikadellen mit Brokkoli

Ein Rezept von Vegetarische Frikadellen mit Brokkoli, am 16.09.2024

Zutaten

300 g Brokkoli	Salz
2 rote Zwiebeln	2 TL Rapsöl
40 g Gouda	100 g Instant-Couscous
50 g Semmelbrösel	2 Eier (M)
Pfeffer	1/4 TL Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 15 g F, 26 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli ins Wasser geben, salzen und die Röschen in ca. 7 Min. nicht zu weich garen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 1 TL Rapsöl glasig dünsten. Den Gouda grob raspeln.
2. Den Couscous in eine Schüssel geben und 100 ml Kochwasser darüberschöpfen, den Couscous abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Brokkoli in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken.
3. Brokkoli, Couscous, Semmelbrösel, Zwiebeln, Eier und Gouda zu einer kompakten Masse verkneten. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 8 gleich große Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl erhitzen. Darin die Frikadellen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in jeweils 4 Min. goldbraun braten.