



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 240 g Broccoli
- 1 Stk. Schalotte
- 1 Stk. Ei
- 80 g geriebener Käse
- 160 g Champignons, braun
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Den rohen Brokkoli Strunk nicht wegschmeißen, abgeschält ist er ein guter Snack, den man sich nicht entgehen lassen sollte. Man kann die Nockerl auch mit Käse überbacken, schmecken kalt und warm.



Sabine Jäger

Seminarbäuerin in Kärnten

Brokkoli - Pilz -Käse Nuggets



Foto: VrK/Achim Mandler Photography - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Brokkoli vom Strunk trennen und in kochendes Salzwasser ca. 10 min blanchieren, danach kalt abschrecken, so behält er die grüne Farbe, abtropfen lassen.
- o Backofen auf ca. 180 Grad Heißluft vorheizen.
- o Champignons, Schalotte und Brokkoli fein würfeln, mit Ei, Käse und Semmelbrösel vermengen.
- o Salzen und pfeffern, anschließend mit einem Löffel kleine Nockerln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- o Für ca. 10 -12 min backen, immer beobachten - können schnell anbrennen.

Quellen:



Sabine Jäger: *Privatrezept*