

PORTIONEN

ca. 16

ZEIT GESAMT

40 min

LEVEL

easy

Rezept

BROKKOLITALER

Brokkoli ist eine wahre Mineralstoff und Vitaminbombe und liefert neben Kalium, Calcium, Zink, Eisen und Vitamin B1, B2, B6 und E auch sekundäre Pflanzenstoffe.

Aber klar, dass wir Gemüse nicht nur essen, weil es super gesund ist, sondern natürlich auch, weil es echt gut schmeckt!

Die Brokkolitaler in diesem Rezept kannst Du als Beilage oder komplettes Hauptgericht einsetzen. Bei einem Hauptgericht würde ich dann ein leckeres Quark-Frischkäse-Dip dazu geben.

Als Beilage passt es zu allem, zu dem Gemüse passt. Es gibt also ab sofort keine Ausrede mehr, auf Brokkoli zu verzichten.

Viel Spass und guten Appetit!



ZUTATEN

- ca. 300 g **Brokkoli**
- 250 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda, Cheddar)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Oregano, Paprika, Kurkuma etc.)

Als Beilage oder Hauptgericht!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche und zerteile den Brokkoli, hacke ihn klein oder verwende dafür einen Multizerkleinerer.

SCHRITT 2

Vermische in einer Schüssel den Brokkoli mit dem Käse, den Eiern und den Gewürzen.

SCHRITT 3

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vor.

SCHRITT 4

Währenddessen verteile die Brokkolimasse auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter. Du kannst dazu einen Servierring oder eines Ausstechform verwenden. Es geht aber auch ohne.

SCHRITT 5

Backe die Taler nun für ca. 20-25 min, bis diese eine schöne goldbraune Farbe haben.

SCHRITT 6

Jetzt kannst Du sie entweder direkt warm oder später kalt essen.