



## Brokkoli-Taler mit Käse



### Zutaten

| Menge |                             |
|-------|-----------------------------|
| 1     | Brokkoli                    |
|       | Salz                        |
| 100 g | geriebener Käse             |
| 4 EL  | Semmelbrösel                |
| 2     | Eier                        |
|       | Chili                       |
| 1/2   | Bio-Zitrone                 |
|       | Muskatnuss, frisch gerieben |
|       | Pfeffer                     |

### Tipp

Als Dipp kannst du Kräuterquark zu den Brokkoli-Talern servieren.

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 12 Taler

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 323 kJ, 77 kcal, 5,15 g Kohlenhydrate, 5,62 g Eiweiß, 3,67 g Fett, 46,5 mg Cholesterin, 1,60 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: €



### Zubereitung

Ein super einfaches und schnell zubereitetes Gericht: Brokkoli-Taler mit Käse. Schmeckt einfach so oder als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse richtig lecker! So geht's:

#### Step 1:

Zuerst brichst du den Brokkoli in kleine Röschen. Dann die einzelnen Röschen in Salzwasser fünf Minuten weich kochen und danach ausdampfen lassen. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

#### Step 2:

Dann zerkleinerst du den Brokkoli mit einem Kartoffelstampfer noch ein wenig mehr und vermischt ihn mit dem Käse, den Semmelbröseln und den Eiern und schmeckst die Masse mit Salz, Chili, etwas Zitronenabrieb, frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer ab.

#### Step 3:

Nun kannst du die Masse zu kleinen Talern formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

#### Step 4:

Die Taler heißen Ofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.