Brokkoli-Plätzchen mit Dip

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 300g Brokkoli
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 100g Kichererbsenmehl
» Salz & Pfeffer
» 2 Ei(er)
» 150g Vollmilchjoghurt
» Chilipulver
» Kurkuma
» Kreuzkümmel
» 4 EL Öl
» 150g Frischkäse (mit Kräutern)
» 1 EL Paprikamark
» 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Brokkoli putzen, waschen, klein hacken
- Knoblauch abziehen, hacken
- Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden

Puffer zubereiten

- Mehl, Eier und Joghurt vermischen
- Brokkoli unterrühren
- Hälfte des Koblauchs zugeben
- salzen und pfeffern
- mit Chilipulver, Kurkuma und Kreuzkümmel abschmecken
- Öl erhitzen
- Teig esslöffelweise in die Pfanne geben
- von beiden Seiten braten
- fertige Puffer warm stellen

Dip zubereiten

- Frischkäse mit Paprikamark verrühren
- restlichen Knoblauch zugeben
- Schnittlauch unterrühren
- salzen und pfeffern
- mit Chilipulver abschmecken

- Puffer mit dem Dip servieren

Nährwerte: 373kcal/E16g/F14g/KH8g pro Portion

angelegt am: 25.06.2009 Rezept-Nr: 2326

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke