

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 Knoblauchs 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