

Brokkoli-Puffer

Zutaten (für 2 Personen):

- 450 g Brokkoli
- 3 EL Dinkelmehl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Muskat
- 100 g Feta
- 2 EL Olivenöl

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig Salzwasser dünsten, bis die Röschen weich sind. Abgießen, in eine Schüssel geben und die Röschen mit einer Gabel zerdrücken. Etwas abkühlen lassen. Mit Mehl und Gewürzen zu einer formbaren Masse verarbeiten.

Fetakäse in Würfel schneiden. Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Aus der Brokkoli-Masse kleine Kugeln formen, in die Mitte jeweils einen oder mehrere Fetawürfel geben und zu Fladen platt drücken. Im heißen Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dazu passt Kräuterquark.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen