

Brokkoli-Kroketten



Zutaten für 2 Personen

Für die Kroketten:

- 300 g Brokkoli
- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 60 g Parmesan, fein gerieben
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Paprika, Knoblauch, Kräuter)
- 1 EL Olivenöl zum Bestreichen

Für die Kräuter-Dip-Sauce:

- 150 g griechischer Joghurt oder Skyr
 - 1 kleine Knoblauchzehe, fein gepresst
 - 1–2 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz, Pfeffer
-

Zubereitung

Brokkoli-Kroketten:

Brokkoli in Röschen schneiden und in Salzwasser ca. 5–7 Minuten weich kochen. Gut abtropfen lassen und fein hacken oder zerdrücken.

Zwiebel fein hacken und mit Brokkoli, Eiern, Parmesan und Mandeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Kleine Kroketten oder Taler formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Olivenöl bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen bei **180 Grad Umluft** ca. **20 Minuten** goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Dip-Sauce:

Am besten einen **naturbelassenen Joghurt (z. B. griechischer Joghurt oder Skyr, nature, ungesüsst)** verwenden. Diesen mit fein gehacktem oder gepresstem Knoblauch, frischen oder getrockneten Kräutern und etwas Zitronensaft glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Nährwerte pro Portion (inkl. Dip, ca.)

- ca. 430 kcal
 - ca. 33 g Eiweiss
 - ca. 28 g Fett
 - ca. 10 g Kohlenhydrate
-
- Peperonihälfte mit Rohschinken auslegen.
 - Frühlingszwiebeln fein schneiden, Cherrytomaten würfeln.
 - Hüttenkäse mit Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten mischen und würzen.
 - Mischung in die Peperoni füllen und in eine Auflaufform legen.
 - **25–30 Minuten backen**, bis die Peperoni weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist.
-

Marianne Keller

Dipl.
Ernährungscoach &
ärztlich
geprüfte
Fastenbegleiterin

ernaehrungskonzept.ch

