

Broccoli-Bratlinge

Zutaten für 1 Person:

1	Ei
2 EL	Mehl Weizenmehl oder Dinkelmehl
100 g	Broccoli blanchiert
1	Tomate
	Geriebener Käse oder Schafskäse
	Evtl. Sonnenblumenkerne (1 TL)
1 EL	Öl
	Gewürze: Salz (wenig), Pfeffer, Muskat, frische Petersilie

Zubereitung:

- Mehl mit Ei verquirlen, Broccoli mit Messer zerkleinern, unter die Mehl-Ei-Mischung heben und mit Gewürzen abschmecken.
- Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten und zur Masse geben.
- Pfanne mit Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Portionen Broccolimasse abnehmen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze herausbacken.
- Bratling mit Tomatenscheibe belege, mit geriebenem Käse oder Schafskäse bestreuen und im Backofen bei 180° C Heißluft überbacken.
- Dazu passt: Blattsalat mit Himbeeressig und frisches Dinkelbaquette