

Brokkoli-Parmesan-Bällchen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Stück

70 g grob gemahlene Mandeln
300 g Brokkoli
60 g Parmesan, gerieben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz
Pfeffer
1 Ei, verquirlt
Olivenöl

Auch wenn der Name es nicht verrät: Der eigentliche Star in diesem Rezept sind die gemahlene Mandeln, denn sie sorgen für die fleischähnliche Textur dieser niedlichen vegetarischen Snacks.

- 1 -

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Muffin-Form mit Olivenöl einfetten.

- 2 -

Den Brokkoli, entstielen, die Röschen in Stücke schneiden und fein hacken, am besten mit einer Küchenmaschine.

- 3 -

Brokkoli, Mandeln, Parmesan und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit dem verquirlten Ei gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Die Brokkoli-Masse in 12 kleine Bällchen formen und etwas zusammendrücken, um sicherzustellen, dass sie beim Backen ihre Form behalten. Jeweils ein Bällchen in eine Kuhle der Muffin-Form geben und etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.