



Brokkolibratlinge mit Tomatensalsa

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	300 g
Zwiebeln, rot	40 g
Rapsöl	30 ml
Essig	20 ml
Senf	1 TL
Salz	1 TL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Brokkoli	400 g
Blumenkohl	700 g
Parmesan	60 g
Brötchen	60 g
Weichweizengrieß	20 g
Eier	1 St.
Öl zum Braten	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ohne Stielansatz in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Zwiebel schälen, vierteln, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Zwiebelstücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Rapsöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz, Zucker und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 4 vermischen. Tomatenstücke hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 3 vermischen. Tomatensalsa umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
3. Mixbehälter mit 500 ml kaltem Wasser füllen. 1 TL Salz hinzufügen und Kocheinsatz einhängen. Brokkoli und Blumenkohl waschen und Röschen abtrennen. Jeweils 250 g der Röschen in den Kocheinsatz geben (der Kocheinsatz wird hierbei sehr voll) und das Gemüse mit eingesetztem Messbecher mit der Dampfgar-Taste 7 Min. garen. Kocheinsatz herausnehmen, Mixbehälter leeren, sehr kalt ausspülen und trocken auswischen.
4. Parmesan entrinden. Brötchen und Parmesan in Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 10 fein zerkleinern.
5. Weichweizengrieß, Gemüse und Ei hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 10 Sek./Stufe 2 unterrühren. Masse ca. 10 Min. quellen

lassen. Wenn die Masse noch zu feucht ist, 1 EL Weichweizengrieß mit dem Spatel unterrühren und weitere 5 Min. quellen lassen.

6. Aus der Masse mit leicht feuchten Händen 8 gleich große Bratlinge formen und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Bratlinge mit der Tomatensalsa servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende übriggebliebene Brokkoli- und Blumenkohlröschen und den geschälten Brokkoli-Stamm z. B. in einer bunten Gemüsesuppe oder in einem leckeren Rohkost-Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	335 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	19 g