



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

BROKKOLI-KÄSE-PATTIES MIT CURRYDIP

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf ca. 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und diese im Salzwasser 8 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.
3. Den abgetropften und abgekühlten Brokkoli hacken und zusammen mit dem Ei und dem Käse ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Nun den Vollkorntoast stark tosten und anschließend fein zerbröseln in der Schüssel untermengen.
5. Die Masse mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und das Mehl unterrühren.
6. Mit Hilfe von zwei Löffeln kleine flache Bällchen formen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und platt drücken.
7. Die Patties im Backofen ca. 12 Minuten backen.
8. Für den Dip den Hüttenkäse mit den Gewürzen und der Petersilie vermengen und zu den Patties servieren.

ZUTATEN

200 g Brokkoli
0,5 Zwiebel, rot
50 g Streukäse, light
1 Ei
0,5 Scheibe Vollkorntoast
1 EL Dinkelvollkornmehl
70 g Hüttenkäse, fettarm
Salz
Pfeffer
Curry
Petersilie, gehackt


453
Kalorien


28 g
Kohlenhydrate


40 g
Eiweiß


17 g
Fett


9 g
Ballaststoffe