Broccoli-Käse-Laibchen mit Joghurt-Dip a lá Steininger

Die Abklärung bezüglich Unverträglichkeiten der Lebensmittel erfolgt auf eigene Verantwortung!

PORTIONEN: 2-3 ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN. DAVON ARBEITSZEIT: 15 MIN.

ALLERGENE: A, C, G, **REZEPT: GABRIELE SOPRANO | STEININGER´S LADELE**

Zutaten

1 Broccoli, ca. 300g

100g Butterkäse

4-5 Jungzwiebel

1 Ei

1-2 EL Mehl

2-3 EL Semmelbrösel

Salz

wer mag: Pfeffer

1 Becher Creme-Joghurt 5% Fett

frische Dille

frischer Schnittlauch

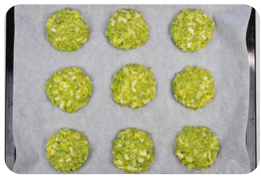
1 Spritzer Zitrone

Zubereitung

1. Broccoli in Röschen teilen und ca. 6-7 Minuten in Wasser mit ganz wenig Salz bissfest garen. Auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen und danach klein schneiden.
2. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.
3. Käse in kleine Stücke schneiden.
4. Broccoli, Käse, Zwiebel, Mehl, Brösel und Ei vermischen und ca. 10 Minuten rasten lassen.
5. In der Zwischenzeit Kräuter fein schneiden und mit dem Joghurt vermischen. Abschmecken und evtl. mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone würzen.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backrohr auf 180° vorheizen.
7. Aus der Broccoli-Masse Laibchen formen und auf das Backblech legen.
8. Die Laibchen 20 Minuten goldgelb backen. Nach 10 Minuten die Laibchen wenden.
9. Broccoli-Laibchen mit dem Joghurt-Dip servieren.

Broccoli-Röschen bissfest garen. Abtropfen lassen.

Alle Zutaten zu einer Masse verrühren. Rasten lassen.



Laibchen formen und auf ein Backblech legen.

20 Min. bei 180°backen, nach 10 Minuten wenden.

STILLE HELDEN

Richtig gutes Essen für schwer kranke Kinder und ihre Familien

Kindgerechte Kochboxen mit besten regionalen Zutaten. Versandkostenfrei und stark vergünstigt für schwer kranke Kinder und ihre Familien.

Infos: www.gaumenfest.at/stille-helden-aktion

Mit freundlicher Unterstützung von:

STEININGER's Hofladen „Ladele" Genuss von daham

Steininger´s Mehlmanufaktur
& Steininger´s Ladele

Glanfurtstraße 6-8
9065 Ebenthal
T. 0676-9439808

Neben vielen Getreide- und Mehlsorten finden sich in Steininger´s Ladele - eine Schatzkammer des guten Geschmacks - Köstlichkeiten aus der Heimat und darüber hinaus, die die Herzen von Freunden des guten Geschmacks höher schlagen lassen: Öle, Nüsse, Honige, Fruchtaufstriche uvm. Auch der wunderbare Risotto-Reis des Rezeptes stammt aus dem kulinarischen Kleinod.

Impressum: Gaumenfest.at | Claudia Hölbling und Laura Städtler | Gartenweg 10, 9063 Maria Saal | T. 0664 4298768 | M. bestellungen@gaumenfest.at