

Sören Anders
Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett**Mittwoch, 23. August 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch**Zutaten:**

500 g	Brokkoli
300 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
100 g	geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
1	Ei (Gr. M)
200 g	Semmelbrösel (oder fein geriebene altbackene Brötchen; etwa 4 Stück)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Bund	Basilikum
600 g	Freiland-Tomaten

Zubereitung:

1. Für die Brokkoli-Taler Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln.
2. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Vorbereiteten Brokkoli in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 3 Minuten weich dünsten. Dann Brokkoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.
3. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
4. Gegarten Brokkoli fein hacken, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Käse und Ei in eine Rührschüssel geben und sacht vermischen. So viel Semmelbrösel (ca. 5-6 EL) und noch ggf. etwas von der Kochbrühe untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Bällchen ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Inzwischen für den Dip die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen.
7. Übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren.
8. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hälfte Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In 2 großen beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen.
10. Die Brokkoli-Bällchen (nach Belieben etwas andrücken) in den übrigen Semmelbröseln wenden. Dann im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun und knusprig braten.
11. Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden, dabei den grünen Stielansatz entfernen. 4 Teller mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl überträufeln.
12. Brokkoli-Bällchen und übriges Basilikum auf dem Tomatenbett anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ
42 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 49 g Fett