

Brokkoli-Puffer

Menge	g Zutaten	kcal ¹	EW ¹ g	F ¹ g	KH ¹ g	Bst ¹ g
Zutaten für etwa 10 Brokkoli-Puffer						
300 Gramm	Brokkoli	102	11,3	1	8	9,0
1 Mittlere	81 Zwiebel	24	1,0	0	4	1,1
1 kleine	2 Knoblauchzehe	3	0,1	0	1	0,0
	Öl zum Erhitzen					
	Salz, Pfeffer					
3 mittlere	183 Eier ¹¹	251	21,7	17	3	0,0
30 Gramm	geriebener Emmentaler ¹³	117	9,0	9	0	0,0
30 Gramm	gemahlene Mandeln ²¹	186	7,2	16	2	3,4
	Zwischensumme	683	50,3	43	17	13,6
Zutaten für den Tomaten-Dip						
1 große	92 Tomate	18	0,9	0	2	1,2
	Schnittlauch					
150 Gramm	Magerquark ¹³	83	14,3	0	6	
2 Esslöffel	30 Schmand ¹³	112	0,6	12	1	0,0
2 Esslöffel	30 Wasser mit Kohlensäure	0	0,0	0	0	0,0
	Zucker					
	Zwischensumme	213	15,8	12	9	1,2
	Gesamt (4 Portionen)	895	66,1	55	26	14,8
	pro Portion	224	16,5	14	7	3,7



Zubereitung

1. Brokkoli klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Brokkoli, 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. In eine Auflaufform geben, mit Backpapier abdecken und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten garen.
2. Brokkoli in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit machen wir den Tomatendip: Quark, Schmand und Mineralwasser gut verrühren. Fein gewürfelte Tomate, Schnittlauch, Kräutersalz, Pfeffer und eine Prise Zucker unterrühren.
5. Eier verquirlen und mit geriebenem Käse und gemahlene Mandeln unter den Brokkoli mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin goldbraun braten.
7. Zusammen mit dem Tomatendip servieren.