Brokkoli Käse Laibchen aus der Heißluftfritteuse

Die Brokkoli Käse Laibchen aus der Heißluftfritteuse sind außen knusprig, innen wunderbar weich und voller Geschmack. Ein perfektes vegetarisches Gericht für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

600 g	Brokkoli
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
1 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
70 g	Semmelbrösel
2 EL	Mehl
Nach Belieben	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, etc.)
150 g	Käse (z.B. Emmentaler)

Zubereitung

1. Für die **Brokkoli-Käse-Laibchen aus der Heißluftfritteuse** den frischen Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und klein würfeln. In leicht gesalzenem Wasser 10–12 Minuten weich kochen. Anschließend gut abseihen und kurzauskühlen lassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein zerhacken.

2. Den vorgegarten Brokkoli mit einer Gabel grob zerdrücken – er darf ruhig noch etwas Struktur behalten. In einer großen Schüssel den Brokkoli mit Zweibel und Knoblauch, Eiern, geriebenem Käse, Semmelbröseln, Mehl, Salz und Pfeffer gründlich vermengen, bis eine formbare Masse entsteht.

3. Mit zwei Esslöffeln oder den Händen gleichmäßige Laibchen formen. Wenn die Masse zu weich ist, einfach etwas mehr Semmelbrösel hinzufügen.

4. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Die Laibchen in den Frittierkorb legen (nicht übereinander) und zirka 12 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit leicht wenden, damit sie von beiden Seiten gleichmäßig bräunen. Die Brokkoli Käse Laibchen kurz abkühlen lassen – frisch aus der Heißluftfritteuse sind sie noch weich, werden aber beim Abkühlen fester.

Unsere Empfehlung hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L Airfryer XL



Tipp