

Brokkoli-Käse-Nuggets aus der Heißluftfritteuse

Die vegetarischen Brokkoli-Käse-Nuggets aus dem Airfryer sind eine gesunde, knusprige Alternative zu klassischen Snacks – voller Geschmack und ideal für den Alltag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

250 g	Brokkoli
100 g	Käse (gerieben, Gouda, Emmentaler, Bergkäse, etc.)
150 g	Speisetopfen
1 Stk.	Ei
30 g	Haferflocken (zart, feine)
	Salz und Pfeffer
50 g	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für die **Brokkoli-Käse-Nuggets aus der Heißluftfritteuse** den Brokkoli gründlich waschen und sehr fein hacken, damit er sich gut mit den anderen Zutaten verbinden lässt. Den gehackten Brokkoli zusammen mit geriebenem Käse, Speisetopfen, Ei und Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich miteinander verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entstehen.
2. Aus der Masse kleine Bällchen formen, etwas flachdrücken. Diese anschließend rundum in geriebenem Parmesan wälzen, damit sie beim Backen eine knusprige Kruste bekommen. Die Brokkoli-Nuggets in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C etwa 12-14 Minuten goldbraun backen. Die Brokkoli-Käse-Nuggets nach dem Backen kurz abkühlen lassen, bevor sie aus dem Airfryer genommen werden – direkt nach dem Garen sind sie noch etwas weich, werden aber beim Abkühlen fester.

Unsere Empfehlung



[hier bestellen](#)

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



Tipp

Die Brokkoli-Käse-Nuggets schmecken besonders gut mit Joghurt-Dip, Kräutersauce oder einem leichten Knoblauch-Dip. Auch als Beilage zu Salat sind sie eine tolle Ergänzung.