



BROKKOLI-FRIKADELLEN

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 1 Möhre
- 1 Paprika (gelb)
- 5 Blätter Minze
- 2 Eier
- 1 EL Flohsamenschalen
- 3 EL Kokosraspel
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

Den Brokkoli waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Die Paprika waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli darin 5 Minuten kochen. Den Brokkoli aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Minze-Blättchen waschen, abtrocknen und klein hacken.

Nun das Gemüse, die Flohsamenschalen, das Ei und die Minze gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma würzen. Die Masse nun für 10 Minuten ruhen lassen, damit die Flohsamenschalen aufquellen können. Die Kokosraspel klein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Aus der Gemüsemasse nun nach Belieben kleine Frikadellen formen und diese in den Kokosraspeln wenden. Achtung: evtl. Handschuhe anziehen, denn Kurkuma färbt die Hände gelb. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten.

Rezeptvariation

Die Frikadellen können mit fast jedem Lieblingsgemüse zubereitet werden. Es eignet sich zum Beispiel auch sehr gut Knollensellerie, Kohlrabi, Süßkartoffel oder Blumenkohl statt Brokkoli.

gesund + aktiv informiert

Die Flohsamenschalen wirken in der Frikadellenmasse als Bindemittel. Zusätzlich sind sie aufgrund ihres hohen Anteils an Schleim- und Ballaststoffen hervorragend für die Darmgesundheit.

