



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Broccolitaler mit Parmesan Rezept - Grüne und schnell zubereitete Vorspeise

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	15 Minuten	Mittel	8 - 12 Taler

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den Cheesecake:

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Broccoli
2 Stück	Eier
½ Stück	Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
50 g	Parmesan
40 g	Mehl
1 TL	Salz

Zutaten für die Karamellsauce:

Menge	Bezeichnung
200 g	Joghurt
2 Zweige	Petersilie
4 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl

Zubereitung der Broccolitaler:

1. Broccoli waschen, den Stiel abschneiden und den Kopf in Röschen zerteilen. Da wir möglichst auf unnötigen Müll in unserer Küche verzichten, verwenden wir den Stiel auch! Einfach mit einem Schäler schälen und mit einem Messer klein schneiden.
2. Für alle, die eine Küchenmaschine haben: Wir beneiden euch. Jetzt stehen nämlich zwei Optionen zur Auswahl. Entweder ihr zerkleinert den Brokkoli in der Küchenmaschine oder ihr macht das so wie wir und hackt den Broccoli mit einem Messer möglichst klein.
3. Broccoli mit den Eiern, der fein gehackten Zwiebel und Knoblauchzehe, dem Mehl und geriebenen Parmesan vermischen.
4. Die angegebene Mengen ergeben, je nach Grösse, 8-12 Taler. Diese mit der Hand formen und kurz in einer Pfanne, mit etwas Öl, beidseitig goldbraun anbraten.

Zubereitung des Joghurtdips:

1. Die Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. Anschliessend alle Zutaten mit dem Joghurt vermischen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
95 kcal	4.4 g	8 g	6 g