

Karotten~Brokkoli~Nuggets

Karotten-Brokkoli-Nuggets eignen sich hervorragend als kleinen Snack oder als Hauptgericht zu Kartoffelvariationen oder Salat.

Für 4 Portionen benötigt ihr:

- 1 Brokkoli
- 3 große Karotten
- 2 Eier
- 220 g Semmelbrösel
- 4 Eier
- 125 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl

Außerdem braucht ihr noch eine Reibe, ein Küchenmesser, einen Topf, einen Mixer und eine Pfanne.

Zubereitung

1. Zuerst wäscht ihr den Brokkoli und schneidet ihn in Röschen. Die Karotten werden fein geraspelt.
2. Danach werden die Brokkoliröschen in einem Topf gedämpft.
3. Die gedämpften Brokkoliröschen kommen nun zusammen mit den Karottenraspeln, dem Parmesan und den Eiern in den Mixer und werden gut durchgemixt.
4. Aus der Masse werden nun kleine Nuggets geformt und mit den Semmelbröseln paniert.
5. Nun erhitzt ihr das Öl in einer Pfanne und bratet die Nuggets darin von beiden Seiten goldbraun.

Guten Appetit 😊