

Brokkoli Nuggets

mit Backofen-Schinken

Was du dazu benötigst

100 g Backofen-Schinken 1
Brokkoli
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
130g Haferflocken
70g Parmesan, gerieben
3 Eier
5 EL Mayonnaise
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
Etwas Chilisaucе
Etwas Salz & Pfeffer



Zubereitung

Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und für gut 2 - 3 Minuten in heißem Wasser sieden. Währenddessen die Haferflocken mit Hilfe eines Mixers zu grobem Mehl mahlen.

Die Frühlingszwiebel grob schneiden, Knoblauch schälen und zusammen mit dem Brokkoli fein pürieren.

Den Backofen-Schinken klein schneiden.

Den pürierten Brokkoli mit den Haferflocken, dem geschnittenen Backofen-Schinken, dem Käse und der Eier in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Chilisaucе würzen und zu einer homogenen Masse verrühren. Mit feuchten Händen die Masse zu kleinen Nuggets formen.

Die Nuggets bei 180°C rund 20 - 25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Für den Dip die Mayonnaise mit einer geriebenen Knoblauchzehe und dem Saft und der Zeste einer Zitrone glattrühren.

Tipp: Die Nuggets mit feuchten Händen formen

Portionen

15 Nuggets/ 1 Backblech

Dauer

45 Minuten

Level

Einfach

