



VEGETARISCH · LOW CARB · HIGH PROTEIN

## Brokkoli-Nuggets mit Gurken-Wasabi-Dip

Diese Brokkoli-Nuggets mit Haferflocken und Käse sind außen knusprig, innen saftig – und der Gurken-Wasabi-Dip liefert eine frische Schärfe dazu. Ideal für die Heißluftfritteuse, proteinreich und fettarm.

**15**

VORBEREITUNG

**15**

ZUBEREITUNG

**2**

PORTIONEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**357 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### BROKKOLI-NUGGETS

250 g Brokkoli (roh oder kurz blanchiert)  
50 g körniger Frischkäse (z. B. Magerstufe)  
30 g geriebener Parmesan  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL getrockneter Oregano  
10 g Haferflocken, fein gehackt oder gemahlen

1 Ei (Größe M)  
40 g zarte Haferflocken  
30 g geriebener fettarmer Gouda  
1 TL Senf  
Salz & Pfeffer

#### GURKEN-WASABI-DIP

150 g Magerquark  
60 g Salatgurke (entkernt und fein gerieben)  
1 TL Sojasauce  
Salz

50 g griechischer Joghurt (2–5 % Fett)  
1–2 TL Wasabipaste (nach Geschmack)  
1 TL Limettensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Brokkoli sehr fein hacken oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Optional 2-3 Minuten in der Mikrowelle vorgaren, anschließend vollständig abkühlen lassen und überschüssige Flüssigkeit gründlich ausdrücken.
- 2 Brokkoli mit Ei, Frischkäse, 40 g Haferflocken, Parmesan, Gouda, Knoblauch, Senf, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Masse sollte gut formbar sein; falls sie zu feucht ist, etwas Haferflocken ergänzen.
- 3 Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Nuggets formen und in den fein gemahlenden Haferflocken wenden.
- 4 Nuggets entweder im Airfryer bei 200 °C 12-15 Minuten knusprig backen (nach der Hälfte der Zeit wenden) oder im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 18-22 Minuten backen, bis sie goldbraun und außen knusprig sind.
- 5 Für den Dip die Gurke fein reiben und gründlich ausdrücken. Mit Quark, Joghurt, Wasabi, Sojasauce und Limettensaft verrühren, mit Salz abschmecken und 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 6 Nuggets warm mit dem Gurken-Wasabi-Dip servieren.

MAKROS PRO PORTION

<b>357</b> KALORIEN	<b>34 g</b> PROTEIN	<b>17 g</b> KOHLENHYDRATE	<b>17 g</b> FETT	<b>6 g</b> BALLASTSTOFFE
------------------------	------------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------------



Rezept online  
ansehen