



Brokkoli-Parmesan Balls

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Für die Balls benötigt man eine Muffinform, welche mit dem Olivenöl eingefettet wird. Während der Zubereitung sollte der Ofen auf 200 °C geheizt werden.
- 2 Den Brokkoli waschen, den Stiel entfernen und in kleine, feine Stückchen schneiden. Anschließend möglichst fein hacken, damit die Bällchen eine feine Konsistenz erhalten.
- 3 Parmesan fein reiben und Knoblauchzehen zerdrücken. Nun den fein gehackten Brokkoli mit den Mandeln, dem geriebenen Parmesan und den zerdrückten Knoblauchzehen in einer Schüssel gut mischen. Das Bio-Ei verquirlen und mit den Zutaten vermengen.
- 4 Die Masse mit 1 EL Kotányi Kräuter der Provence, einer Prise Kotányi Himalayasalz und Pfeffer verfeinern und nochmals gut durchmischen für die richtige Würze.
- 5 Nun die Masse zu kleinen Balls formen. Es empfiehlt sich, diese fest zusammenzudrücken, damit sie ihre Form behalten.
- 6 Balls in die Muffinformen geben und für 20 Minuten im Ofen backen.

Zutaten für 1 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Brokkoliröschen
1	Bio-Ei
35 g	Gemahlene Mandeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
1	Tasse Olivenöl
30 g	Parmesan
1 EL	♦ Kräuter der Provence
1 Prise	♦ Himalayasalz
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz

