

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