

Brokkoli-Pancakes

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Brokkoli
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4	Eier
200 g	Käse, gerieben
200 g	Quark
4 EL	Mehl
3 EL	Öl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Brokkoli waschen, putzen, Strunk entfernen und klein hacken oder reiben.
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
- Klein gehackten Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch, Eier, die Hälfte des geriebenen Käses, Quark und Mehl gut zu einem Teig verrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli-Teig portionsweise mit je 2 EL in die Pfanne geben, zu Pancakes formen und diese von beiden Seiten goldbraun backen.
- Anschließend die Brokkoli-Pancakes aus der Pfanne nehmen, das Fett auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 333 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
467kcal	25,6 g	25,7g	25g	504 mg