

Leckere Resteverwertung: Brokkoli-Kroketten



Nach einer Pause, in der ich entweder viel gearbeitet habe, oder unterwegs war, habe ich diese Woche mal wieder gekocht –

beziehungsweise gebacken. Es gibt Restefutter!

Bei meinem samstäglichen Markteinkauf gab mir die Verkäuferin verblühten Brokkoli mit, den sie sonst nicht mehr losgeworden wäre. Da ich Foodsaverin bin, war sie da natürlich genau an der richtigen Adresse. Zuhause habe ich die gelb-braunen Blüten großzügig abgeschnitten, das stark holzige Ende entfernt oder geschält und den Brokkoli dann weich gekocht.

Dann wanderte er erst mal über Nacht in den Kühli, weil ich keine Zeit mehr hatte. Aber am kommenden Tag wurde er zu Kroketten verarbeitet, die erstaunlich einfach gehen. Die Idee stammt aus einem Buch, das ich gerade Korrektur gelesen habe und das im Herbst erscheinen wird.



Solche Kroketten (die Autorin nennt sie Nuggets) eignen sich sicher auch toll, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen und

sie sogar beim Formen der Kroketten einzubeziehen.

Da mein Brokkoli nicht soviel ergab, wie im Rezept gefordert, musste ich mich nach langer Zeit mal wieder am Dreisatz versuchen und kann stolz berichten: zumindest das kriege ich noch hin, auch wenn Mathe ansonsten die reinste Katastrophe ist bei mir.

Witzigerweise ergab meine kleinere Menge Gemüse aber die gleiche Menge Nuggets, obwohl ich sie gleich portioniert hatte. Das Ei aus dem Originalrezept brauchte ich gar nicht.

Tipp: Den gegarten Brokkoli gut abtropfen und ausdampfen lassen, damit die Kroketten nicht zu feucht werden.



Für 1 Blech/ca. 20–25 Stück:

300 g vorgegarter Brokkoli

1 TL Knoblauchgranulat

Muskat, nach Geschmack

40 g Paniermehl

1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer

60 g geriebener Hartkäse (z. B. eine Mischung versch. Sorten)

Salz, schwarzer Pfeffer

Den vorgegarten Brokkoli in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab pürieren.

Knoblauchgranulat, Muskat, Paniermehl, Chili und geriebenen Käse zum Brokkoli geben, alles gründlich vermengen, bis eine kompakte, formbare Masse entsteht, und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen abnehmen, zu Kroketten (oder Nuggets) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wer mag, wälzt sie vorher noch einmal leicht in Paniermehl.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren – am besten mit Sour Cream, Joghurt-Dip oder einem würzigen Tomatensugo.



Mit einem leichten Dip schmecken diese Gemüsereste wirklich lecker. Auf jeden Fall ein gutes Rezept für eventuelle Reste,

das ich sicher noch häufiger machen werde.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Eure Judith