

Brokkoli-Käse-Bällchen



vegetarisch

kleinkindtauglich

gesund

Zutaten für ein Blech Brokkoli-Käse-Bällchen:

- 1000 g Brokkoli (frisch oder Tiefkühlware)
- 1 große Tasse Haferflocken
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 200 g geriebener Käse (wir nehmen Gouda)

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 55 Minuten

So werden die Brokkoli-Käse-Bällchen zubereitet

1. Zuerst wäscht ihr euren Brokkoli und zerteilt ihn in einzelne Röschen.
2. Gebt ihn dann in einen Topf, bedeckt ihn schwach mit Wasser und bringt ihn zum Kochen.
3. Lasst den Brokkoli bei geschlossenem Deckel etwa 4 Minuten köcheln und gießt ihn anschließend ab.
4. Gebt den Brokkoli in eine Schüssel und zerkleinert ihn grob mit einem Pürierstab oder Mixer.
5. Fügt als nächstes die Haferflocken, das Öl, den Käse und das Salz dazu. Weitere Gewürze könnt ihr nach Belieben ergänzen – frische Kräuter, etwas geriebener Muskat oder Pfeffer passen auch ganz wunderbar.
6. Nun formt ihr aus der Brokkoli-Käse-Mischung kleine Bällchen, die ihr auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legt.

7. Heitzt den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vor und backt die Brokkoli-Käse-Bällchen für etwa 30 Minuten.

Lasst es euch schmecken!

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

