

## Brokkoli-Käse-Bällchen



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

### Brokkoli-Käse-Bällchen aus dem Ofen – Low Carb Fingerfood aus dem Ofen für die Familie mit Kind

Esst ihr auch so gerne Brokkoli und Käse wie wir? Dann sind vielleicht unsere Brokkoli-Käse-Bällchen aus dem Backofen genau das Richtige für euch. Sie sind ganz schnell zubereitet und enthalten richtig viele Vitamine, denn Brokkoli ist eine heimliche Vitamin C Bombe.

Ich empfehle euch die Brokkoli-Nuggets als leichtes Abendessen im Sommer oder als Snack in eurer Tupperdose beim Picknick. Aber auch als Beilage zu einem Braten sind sie sehr lecker. Am besten schmecken sie uns allerdings, wenn sie abgekühlt sind.

- **Zutaten für 1 Blech voll 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)

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

Lasst es euch schmecken!

### Unsere Empfehlung für Dich:

#### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Zu den Brokkoli-Käse-Bällchen passt sehr gut ein frischer Kräuterdip, für den ich einen Becher Joghurt mit einem Becher Creme Fraiche verrühre und dann frische Kräuter wie Schnittlauch oder Kresse zugebe. Dazu ein frischer Salat und das Essen ist perfekt :-)

Die Brokkoli-Nuggets schmecken übrigens auch kalt sehr lecker.