

Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

| | | |
|----------------|--------------------------------|--------------------------|
| 600 g Brokkoli | 1 grüne Paprika | 2 Frühlingszwiebeln |
| Salz | 80 g Pecorino (ital. Hartkäse) | 100 g Haferflocken, zart |
| 2 Eier | Pfeffer | |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|---------------|-----------|
| 1 Endiviensalat | 3 EL Olivenöl | 1 Zitrone |
| Salz | | |

Für den Dip:

| | | |
|---------------------|---------------------|------|
| 1 Bund Schnittlauch | 250 g Natur-Joghurt | Salz |
| Pfeffer | | |

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.

Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und reiskorngroß zerkleinern.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen.

Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Alle Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.

Den Pecorino reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Inzwischen den Endiviensalat putzen, den Strunk ausschneiden, die Blätter im Ganzen ablösen, waschen und nur leicht abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die noch nassen Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Anschließend die Salatblätter auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und den Saft mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz würzen.

Die abgetropften Blätter grob schneiden, in eine Schüssel geben, das Zitronendressing darüber geben und alles gut vermischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit dem lauwarmen Salat und dem Joghurdip servieren.

Sybille Schönberger am 07. März 2022