

# Brokkoli-Käse-Laibchen

großer Hunger



## Für 2 Personen

### ZUBEREITUNGSZEIT

10 Minuten

### BACKZEIT

25 Minuten

## Zutaten

- 1 Brokkoli
- 1 ½ Tassen geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 3 Eier
- 1 Tasse Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

- 1 Den Brokkoli in kleine Stücke zerteilen.
- 2 Die restlichen Zutaten mit dem Brokkoli gut vermischen und würzen.
- 3 Mit der Hand kleine Laibchen formen.
- 4 Diese auf einem beölten oder mit Backtrennpapier ausgelegtem Blech oder in einer befetteten Auflaufform für etwa 25 Minuten bei 190 °C in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind.

Man kann auch die ganze Masse in eine Auflaufform füllen, im Ofen backen und danach in Stücke schneiden. Petersilienerdäpfel und ein Salat machen das Mittag- oder Abendessen komplett.



**Dinos Tipp:** Brokkoli ist ein Anti-Stress-Gemüse! Es hilft dir gute Leistungen zu erbringen und unterstützt dich beim Sport.