Couscous-Brokkoli-Käse-Bratlinge



Zutaten

- 250 g Brokkoli, frisch oder TK
- 100 g Couscous, instant
- 1 TL Gemüsebrühe, instant
- 80 g Käse, gerieben, z. B. Gouda
- 1 Ei(er)
- n. B. Gewürz(e)
- n. B. Öl zum Braten

Zubereitung

1. Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe
2. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Frischen Brokkoli schneiden und waschen oder tiefgekühlten Brokkoli bereitstellen. Kochendes Wasser salzen, Brokkoli hinzufügen und ca. 2 – 4 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli abschöpfen, kurz abkühlen lassen und fein hacken.
3. Den Couscous mit etwas Brokkoliwasser aufgießen, mit 1 TL Gemüsebrühenpulver würzen und ca. zwei Minuten quellen lassen. Den gehackten Brokkoli sowie den geriebenen Käse unterheben und mit dem verquirltem Ei zu einer knetbaren Masse vermengen. Nach Belieben würzen. Die Masse durch fünf teilen und die Bratlinge etwa in Größe einer Handfläche, ca. 1 cm dick formen.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge von beiden Seiten

   goldbraun braten.
5. Guten Appetit!