

Kürbis-Brokkoli-Buletten aus dem Thermomix®



© Kürbis-Brokkoli-Buletten - Rezepte mit Herz



55 Min.



mittel



4 Portionen

Low Carb Buletten ohne Fleisch und mit Dip.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	200 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
<input type="checkbox"/>	2 TL	TK-Schnittlauch
<input type="checkbox"/>	3 TL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	40 g	Doppelrahmfrischkäse
<input type="checkbox"/>	650 g	Butternutkürbis
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	250 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	2 EL	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	75 g	geriebener Mozzarella (Kühlregal)
<input type="checkbox"/>	3	Eier
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Kurkuma
<input type="checkbox"/>	3 TL	TK-Kräuter nach Belieben

Zubereitung

1. Für den Dip Joghurt mit Schnittlauch, 1 TL Gemüsebrühepaste und Frischkäse im Mixtopf 8 Sek./Stufe 5 vermischen. Umfüllen, kühl stellen und Mixtopf spülen und abtrocknen.
2. Kürbis schälen, entkernen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Hälfte Kürbis im Mixtopf 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen. Restlichen Kürbis ebenfalls 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen. 1½ TL Salz untermischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Kürbismasse in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Mixtopf spülen, abtrocknen.
3. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und 1 Sek./Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern, umfüllen. Zwiebel abziehen, vierteln und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Herunterschieben, 1 EL Olivenöl zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
4. Brokkoli, Kürbismasse, Mozzarella, Eier, Kurkuma, 2 TL Gemüsebrühepaste und gemischte Kräuter zufügen. Alles 12 Sek./ Linkslauf/Stufe 4 vermischen.
5. 1 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Für jede Bulette 2-3 EL der Masse hineingeben, mit dem Löffel flach drücken und Bratlinge bei mittlerer Hitze 6-7 Min. von jeder Seite braten. Mit dem Dip servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 350 kcal – 16 g E – 23 g F – 12 g KH