Brokkoli-Frikadellen mit Kartoffelpüree mit Frühlingsquark

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Radieschen	0.5 Bund
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Brokkoli	500 g
Wasser	1000 g
Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Paniermehl	80 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Eier	1 St.
Öl	2 EL
Milch	200 ml
Butter	30 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Enden entfernen. Radieschen waschen und Enden entfernen. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und grobe Stiele abzupfen. Zitrone halbieren und auspressen.

2. In den Mixbehälter Frühlingszwiebeln, Kräuter und Radieschen geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, Quark zugeben und erneut 20 Sek./Stufe 3 verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

3. Brokkoli waschen, in etwa 2 cm große Röschen schneiden oder brechen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. In den Mixbehälter 500 g heißes Wasser geben, Dampfgaraufsatz aufsetzten, verschließen und 15 Min./Dampfgarstufe garen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

4. Nach Ende der Garzeit Dampfgaraufsatz absetzen und Mixbehälter leeren. In den Mixbehälter die Hälfte des Brokkoli, Paniermehl, Mehl, Ei, etwas Salz und Pfeffer 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Restlichen Brokkoli zugeben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Aus der Brokkolimischung 8 Frikadellen formen.

5. In den Mixbehälter 500 g Wasser geben. Kartoffeln in den Kocheinsatz geben, in den Mixtopf einsetzen und 25 Min./Dampfgarstufe garen. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Frikadellen auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. von jeder Seite braten.

6. Nach Ende der Garzeit Kocheinsatz herausnehmen und Mixbehälter leeren. In den Mixbehälter Kartoffeln, Milch, Butter, 1 TL Salz und 1 Prise Muskatnuss geben und 25 Sek./Stufe 3 pürieren. Brokkoli-Frikadellen mit Kartoffelpüree mit Frühlingsquark auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	518 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	17 g