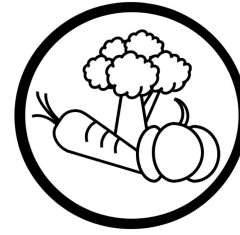


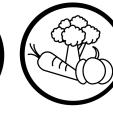
Broccoli Couscous Balls



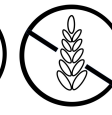
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix TM
Rezept

200g Broccoli
1L Bouillon

Broccoli gründlich waschen. Die Röschen vom Stiel trennen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Den Broccoli mit der Bouillon in einem Topf oder direkt im Thermomix® 20 Minuten bei 90°C auf Stufe 2 weich kochen. Überschüssige Bouillon abgessen.

250g Couscous
Salz, Pfeffer und Muskat

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

1EL Chia-Samen aufweichen
2EL glutenfreies Mehl

Den Broccoli im Thermomix® für 5 Sekunden auf Stufe 6 oder im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Die Couscous-Masse mit den Chia-Samen und dem Mehl vermengen. Im Thermomix® mit der Knetfunktion für 2 Minuten mischen.

Butter oder Olivenöl

In einer Bratpfanne Butter oder Olivenöl leicht erhitzen. Mit den Händen Kugeln formen und diese in die Pfanne legen. Mit zwei Löffeln die Kugeln mehrmals wenden, bis sie rundherum goldbraun gebraten sind.

Die Kugeln können mit Salat serviert werden oder in Wraps mit Guacamole und angebratenen Champignons.

