



Brokkoli Käse Sticks

Zutaten:

1 Stück Brokkoli

100 g Semmelbrösel

60 g geriebener Käse

30 g Mehl

1 kleine Zwiebel

1 Ei

Salz, Pfeffer



Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Einen Topf mit
weich kochen. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel
geben. Zwiebel in kleine Stücke schneiden und etwas Öl
dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und etwas zum Brokkoli
geben. Eine feste Masse entsteht. Alles gut vermischen, so
dass die Hände leicht kleben. In kleine Stücke legen und
auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen. Im Ofen bei 180 °C
15 Minuten backen, wenden und nochmals 15

Minuten backen.



Zum Tippen passt eine Tomatensauce dazu. Wenn Ihr keine Zeit zum Selbermachen habt, könnt Ihr auch einfach Ketchup dazu essen – kindgerecht eben.

Tomatensauce

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 halber roter Paprika
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Tomatensaft
- 1-2 EL Stärke
- Salz, Pfeffer
- Öl

Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Paprika und Tomaten ebenfalls klein schneiden und dazugeben. Mit kleiner Flamme aufkochen und auf kleiner Flamme nach Bedarf: Auf die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Man kann auch die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und in die leicht köchelnde Sauce einführen.





Wir wünschen Euch viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!