

WOCHENREZEPT

Brokkoli Nuggets, vegan (ca. 10 Stk.) (für die ganze Familie)

$\frac{1}{2}$ Kopf	Brokkoli
3 EL	Kichererbsenmehl
2	Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund	Korianderkraut
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie
100g	Tofu natur
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL	Kreuzkümmelsamen gemahlen
1 Prise	Ingwerpulver
1 Prise	Chilipulver
3 EL	Sesamöl



1. Brokkoli in Röschen teilen, dann ca. 10 Min. in kochendem Salzwasser weichkochen, abgiessen und gut abtropfen lassen
2. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
3. Brokkoli mit allen weiteren Zutaten (Tofu mit der Hand etwas zerdrücken), bis auf das Öl, fein mixen. Anschliessend zu Bällchen formen, mit Sesamöl bepinseln und auf ein Backpapier belegtes Blech legen
4. Im Ofen ca. 20 Min. backen, bis sie eine leichte Bräunung angenommen haben
Evtl. nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden