Österreichs beliebtestes Pflanzenöl.

Brokkoli Laibchen mit Petersilienkartoffeln, Sauerrahmdip und gemischtem Salat

Zubereitung

1. Den Brokkoli zerlegen und in heißem Wasser ca. 5 Minuten weichkochen.
2. Die Zwiebel schälen und in etwas Bona Pflanzenöl glasig dünsten. Den weichgekochten Brokkoli mit einer Gabel zerdrücken und gemeinsam mit dem klein geschnittenen Zwiebel, Eier, Käse, Mehl, Semmelknödelbrot, Semmelbrösel, Sesam und etwas Salz vermischen und ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln weich kochen.
4. Den Salat putzen und waschen.
5. Für die Marinade getrocknete Kräuter mit Wasser, Essig und Bona-Pflanzenöl mischen.
6. Für den Dip, den Sauerrahm mit etwas Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
7. Etwas Bona-Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse kleine Laibchen formen und von beiden Seiten knusprig backen. Die Kartoffeln gemeinsam mit etwas Petersilie anbraten.
8. Den Salat marinieren und alles gemeinsam servieren.

Foto: Daniela Ehrlinger/https://leckermaeulchen.wordpress.com/

Zutaten

4 Personen

- 1 Brokkoli Kopf (oder ca. 300g TK-Brokkoli)
- 1 Zwiebel
- 100 g geriebener Käse
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 5 EL Semmelbrösel
- 50 g Semmelknödelbrot
- 50 g Sesam
- 8 Kartoffeln
- 1 Becher (250 g) Sauerrahm
- Petersilie
- Grüner Salat
- Tomaten, Gurke,...
- BONA Pflanzenöl
- Essig
- getrocknete Kräuter
- Salz
- Pfeffer