

## #08\_BROKKOLI-FRIKADELLEN

*Damit bist du ganz weit vorne. Das Rezept stammt übrigens aus Sizilien und heißt: „Polpette die Broccoli“. Die Polpette schmecken auch kalt fabelhaft – wie Frikadellen ja auch.*

*Tipp: Etwas Semmelbrösel in Reserve halten für den Fall, dass die Mischung nicht fest genug wird.*

*Für 4 Personen*

**Einkaufsliste:** 400 g Brokkoli, 1 Ei, 1 El Pinienkerne, 1 El Rosinen, 2 Sardellenfilets, 80 g Parmesan, 30 g Semmelbrösel (plus etwas mehr), Olivenöl, (ein Hauch Chilli falls vorhanden), Salz und Pfeffer.

**Küchenzeugs:** großen Topf, Nudelsieb, Schüssel, Gabel, beschichtete Pfanne.

**Pack's an:**

1. Brokkoli in einem großen Topf in gesalzenem Wasser kochen. Solange, bis er weich ist. Durch ein Nudelsieb abgießen.
2. Den abgetropften Brokkoli in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel so richtig schön zermatschen.
3. Alle anderen Zutaten in die Schüssel geben und weiter matschen bis eine feste Mischung entsteht.

**Tipp:** *Hier evtl. etwas mehr Semmelbrösel dazu geben.*

4. Esslöffelgroße Teile aus der Mischung nehmen und mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen.

5. Öl in der Pfanne erhitzen. Dann die Bällchen schön der Reihe nach darin so lange braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

**Tipp:** *Auf Küchenpapier legen, das saugt das überflüssige Öl auf.*