



Super Bowl mit Cheddar Bällchen



100 Minuten



easy cheesy

Zutaten

für 4 Personen

Für die Käse Bällchen (ca. 32 Stück)

350 g	Brokkoli Röschen
1 TL	Natron
	Meersalz
1 Pkg	Rupp Feinster Streich Gouda
60 g	Semmelbrösel
	Kräutersalz und Pfeffer
1 TL	getrockneter Knoblauch
1 EL	getrocknete Petersilie
1 EL	getrocknete Zwiebel
2	Eier Gr. L
	Semmelbrösel zum Panieren
1 l	Rapsöl zum Frittieren

Für die Bowl

150 g	Brokkoli
300 g	Baby Karotten
200 g	Rotkohl
200 g	TK Edamame
160 g	Kichererbsen aus der Dose (gut abgetropft und abgebraust)

Zubereitung

- 1 Die Brokkoli-Röschen vom Stängel schneiden. Wasser in einem Kochtopf erhitzen. Einen Teelöffel Natron und eine Prise Salz ins Kochwasser geben. Eine zweite große Schüssel mit eiskalten Wasser füllen. Den Brokkoli ins Kochwasser geben und für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli mit einem Sieb aus dem Kochwasser fischen und im Eiswasser abschrecken. Ca. 150 g Brokkoli für die Bowl bei Seite legen. Den restlichen blanchierten Brokkoli fein schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2 Den Brokkoli mit Rupp Feinster Streich Gouda vermengen. 60 g Semmelbrösel und die Gewürze hinzufügen. Die Masse gründlich untereinander kneten und für ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 Aus der Masse Bällchen zu je 14 g Formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Backblech für mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Die Bällchen lassen sich gut gekühlt leichter weiterverarbeitet.

1	Apfel
1	Bund Radieschen
1	Mango
5	Mini Gurken
	Einige Salat- oder Spinatblätter
4 TL	Sesam
	Ein wenig Kresse
1	Zitrone
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

4

Die Eier verquirlen und in eine Schale geben. In eine zweite Schale reichlich Semmelbrösel geben. Die Bällchen jeweils zuerst rundum in der Eiermischung drehen und gut abtropfen lassen. Danach in den Semmelbröseln wälzen und die Brösel ggfls. nochmal mit den Händen an den Bällchen festdrücken. Das Rapsöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze (Herdstufe 7 von 10) goldbraun frittieren. Die frittierten Bällchen in eine mit Küchenkrepp ausgelegte Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 80 Grad warmhalten.

5

Für die Bowl das restliche Gemüse waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden. Den Rotkohl von seinem Strunk und den äußeren Blättern befreien und in feine Streifen hobeln. Den Apfel waschen, abtrocknen und vom Kerngehäuse befreien. Den Apfel vierteln. Die Mango schälen und würfeln. Die Zitrone vierteln und die Edamame sowie den Brokkoli blanchieren.

6

Zur Fertigstellung alle Zutaten gemeinsam mit den Brokkoli-Cheddar Bällchen auf vier Schüsseln verteilen. Nach Geschmack würzen und mit Sesam bestreuen. Zusammen mit Kresse, Zitrone und Olivenöl servieren und genießen.

7

TIPP. Die Bällchen können ohne Panade als Suppeneinlage gereicht werden oder auch eingefroren werden.