

Sesam-Brokkoli-Röschen

Super schnell, super knusprig. Das vielleicht beste gesunde Fingerfood überhaupt! Brokkoli-Röschen im Sesammantel sind perfekt zum Snacken und Dippen und eignen sich damit perfekt für Parties, als außergewöhnliche Vorspeise oder leichte Beilage zum Hauptgang.



Sesam-Brokkoli-Röschen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 2 Brokkoli | 3 Eier | 100 Gramm ungeschälter Sesam | 2 Esslöffel Olivenöl | Salz | Eiswürfel



Sesam-Brokkoli-Röschen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Brokkoli vorsichtig in die einzelnen Röschen zerteilen und waschen. 2. Eine große Schüssel Eiswasser für den Brokkoli vorbereiten. 3. Brokkoli 4 Minuten in Salzwasser blanchieren, vorsichtig abgießen und direkt ins Eiswasser geben. 4. Brokkoli nach zwei Minuten aus dem Eisbad nehmen und gut abtropfen lassen. 5. In der Zwischenzeit die Eier verquirlen und mit Salz vermengen. 6. Sesam in breite Schale oder Schüssel geben. 7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. 8. Brokkoli-Röschen einzeln ins Ei-Gemisch tunken, dann im Sesam rollen und direkt in die Pfanne geben. 9. Brokkoli-Röschen knusprig braten und vor dem Servieren abermals kurz abtropfen lassen, damit überflüssiges Öl entfernt wird.

Dazu passt super: [Mango-Salsa](#)! Jetzt noch [Rezepte mit Brokkoli](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 287 Kalorien | 21,2 Gramm Fett | 3,8 Gramm Kohlenhydrate | 18,3 Gramm Eiweiß