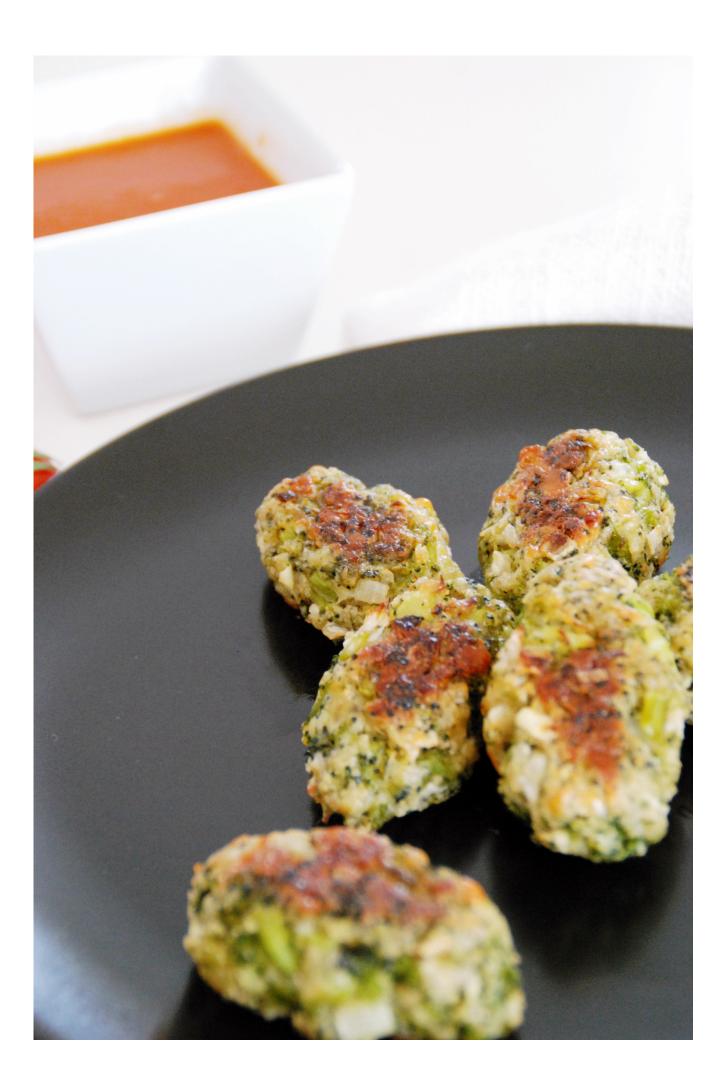
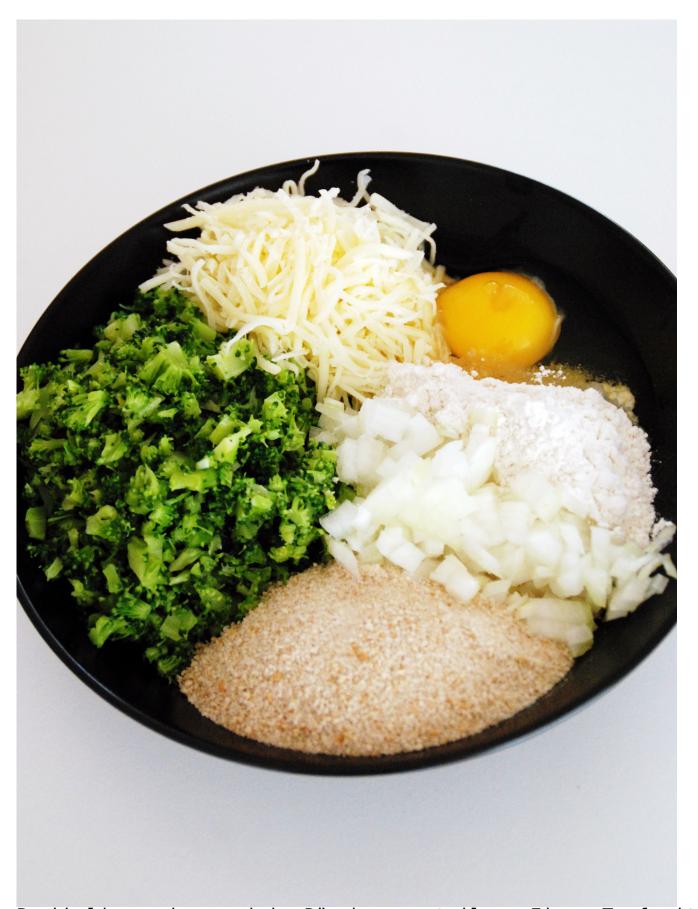
Brokkoli Käse Sticks
Hallo!
Ha



Brokkoli Käse Sticks

Zutaten:
1 Stück Brokkoli
100 g Semmelbrösel
60 g geriebener Käse
30 g Mehl
1 kleine Zwiebel
1 Ei
Salz, Pfeffer



Brokkoli was hen und in Röschen zerteilen. Einen Topfutet weich kochen Abseinen mit kartem Wasser abschrecken ut hen Weich kochen Abseine Stincke schneiden und in eine Schüssel gebel zwißer wir eine Schüssel gebel heit eine Schüssel gebel heit eine Schüssel gebel heit geholes eine Alles gut vermischen, sig gebel gebe

Minuten backen.



Zum Timpen passt eine Tomatensauce adazu einent The keine Zeit

Tomatensauce

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

1 halber roter Paprika

2 Tomaten

1 EL Tomatenmark

250 ml Tomatensaft

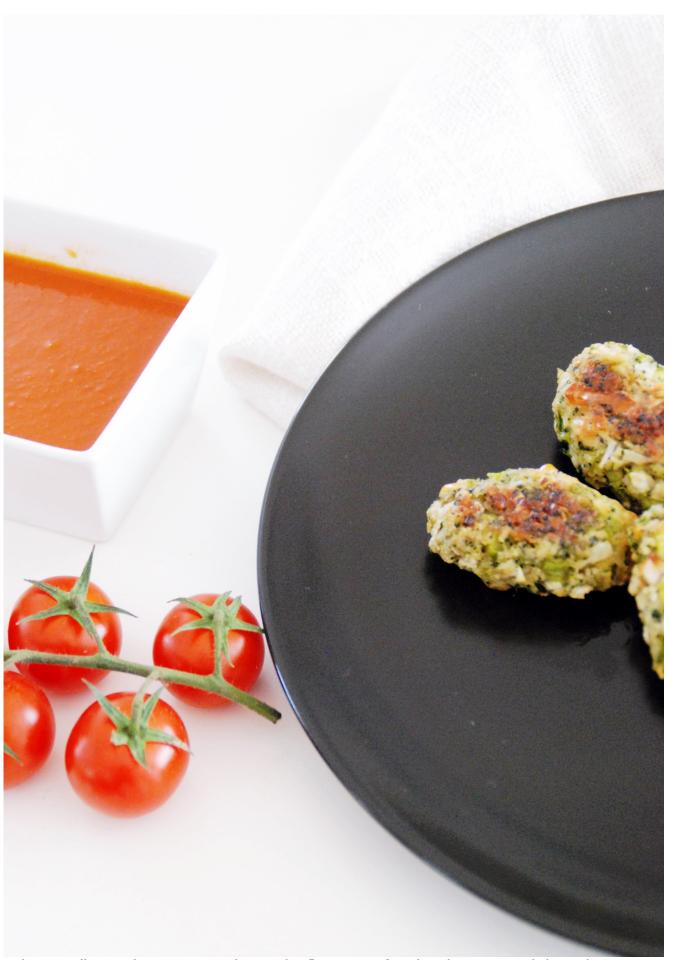
1-2 EL Stärke

Salz, Pfeffer

Öl

Zwiebel klein schneiden und in etwas Ölganbraten. Paprika Romatersatammer gielentre kochenio gegen der hach Bedarr: Auf Die Sauce due heinetelbes schenio gegen Manekann ausbelen Rocheinde Sauce einführenser glaft elsateten Manekann ausbelen Rocheinde Sauce einführenser glaft aus ein und in die





Wisprwünschen Euch viel Spaß beim Nachkochen und