

[Brokkoli Käse Sticks](#)

Hallo!

Mit den **Brokkoli Käse Sticks** haben wir wieder mal ein definitives Kindergericht. Wie ich schon in einem früheren Beitrag geschrieben habe und wie es jede Mama selbst weiß, ist es nicht immer leicht für die Kids zu kochen. Ich probiere "gesunde" Sachen in eine kindgerechte Form zu bringen. Brokkoli Käse Sticks machen sich auf dem Teller gleich viel besser als ein riesiger Berg Brokkoliröschen. Finde sogar ich, als Erwachsener und Gemüsefan ansprechender und leckerer.

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 waschen und in Röschen zerteilen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli zirka 5 Minuten weich kochen. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Zwiebel mit Semmelbrösel, Käse, Mehl und Ei zum Brokkoli geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen, so das eine feste Masse entsteht.

Mit den Händen kleine Sticks formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Öl bestreichen und im Rohr bei 180°C 15 Minuten backen, wenden und nochmals 15 Minuten backen.

Zum Tippen passt eine Tomatensauce dazu. Wenn Ihr keine Zeit zum Selbermachen habt, könnt Ihr auch einfach Ketchup dazu essen – kindgerecht eben.

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 Öl anbraten. Paprika und Tomaten ebenfalls klein schneiden und zugeben. Circa 5 Minuten rösten. Tomatenmark zugeben und gut einrühren. Mit Tomatensaft aufgießen, salzen und pfeffern nach Bedarf. Auf kleiner Flamme 20 Minuten köchen lassen.

Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Man kann auch die "Flotte Lotte" nehmen. Die Tomatensauce in einen Topf geben. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und in die leicht köchelnde Sauce einrühren.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!