



Gemüsetaler mit Guacamole "Zweierlei"

Schritte: 12

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

| | | | |
|----------|-------------------------|--------|-------------------------|
| 400 g | Brokkoli | 1 | Zwiebel |
| 1 Dose | Mais | 70 g | geriebener Cheddar Käse |
| 2 | Eier | 2 TL | gehackte Petersilie |
| 2 TL | gehackter Dill | 1/2 TL | getrockneter Majoran |
| 1/2 TL | getrockneter Oregano | | Salz, Pfeffer |
| 4 EL | Kichererbsenmehl | | Panade: |
| | Mehl | | Ei |
| | Mandelmehl zum Panieren | | Öl zum Braten |
| | Für die Guacamole: | 4 | Avocados |
| 1/2 Bund | Petersilie | 1 | Limette |
| 1 | rote Zwiebel | | Salz, Pfeffer |
| | Chili | 1 | kleine Mango |

Zubereitung

1. Brokkoli sehr klein schneiden oder mit einer Küchenreibe grob raspeln.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
4. Ca. 1 cm dicke Taler formen.
5. Zum panieren die Taler erst im Mehl und dann im verquirlten Ei wenden.
6. Mit dem Mandelmehl panieren und knusprig braten.

Für die Guacamole:

1. Die Avocados entkernen, von der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die klein geschnittene Zwiebel und Petersilie dazu.
3. Mit Pfeffer und Salz und dem Saft der Limette abschmecken.
4. Nun in zwei Schüsseln aufteilen.
5. Zu der einen eine klein geschnittene, frische Chili dazugeben
6. und zu der anderen die klein geschnittene Mango.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen**.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN