

“Frikadellen” aus Kidney-Bohnen und Gemüse



Alle Angaben sind “ca-Angaben”

ca. 200 g Kidney-Bohnen (meist passt es mit dem Abtropfgewicht)

2 Eier

1-2 Zwiebeln, evtl. Knoblauch

ca 150 g Gemüse (Möhrenraspeln, Kohlrabi, oder was man so dahat oder eh kocht als Gemüsebeilage)

Salz

Pfeffer

Gemüsebrühe

Senf

Paniermehl

Bohnen, Eier, Zwiebel und Gemüse pürieren. Möhren funktionieren auch toll als Raspeln.

Mit den Gewürzen abschmecken. Erst dann so viel Paniermehl hinzufügen, dass man eine formbare Masse bekommt wie beim Hackfleisch.

Die “Frikadellen” noch einmal in Paniermehl wenden und in der Pfanne mit einigen EL Olivenöl gleichmäßig bei mittlerer Hitze anbraten.

Sie passen als Alternative zu sämtlichen Gerichten, bei denen man Hackfleisch-Frikadellen servieren würde. Sie können auch als Veggie-Häppchen kalt gegessen werden oder als tolle Eiweißbeilage bei einem Salat dienen. Mit weniger Gemüse werden sie fester und mit mehr Gemüse eher lockerer. Damit sie schnell durchgebraten sind, eher kleine oder flache Frikadellen formen.