



Bohnenbratlinge

Zutaten:

400 g Kidneybohnen (vorgegart aus Dose oder Glas)
1 Ei
1 EL Senf
3 EL Tomatenmark
30 g Haferflocken
1 Knoblauchzehe - zerdrückt
½ Bund Petersilie – fein geschnitten
1 Zwiebel – fein gewürfelt
1 Karotte – fein geraspelt
200 g geriebener Käse (vegan: Simply V Streukäse)

Rapsöl, Salz und Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

2 EL Paniermehl

Zubereitung:

Die Kidneybohnen mit dem Stabmixer fein pürieren.

Zu der Masse nach und nach alle weiteren Zutaten hinzufügen, gut miteinander vermengen, würzen und Bratlinge formen.

Im Paniermehl wälzen und in der Pfanne mit Rapsöl ausbacken.

Eine eiweißreiche vegetarische Mahlzeit zu der ein bunt gemischter grüner Salat wunderbar passt.

Guten Appetit!