

Kidneybohnen-Bratlinge

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 240 g (Abtropfgewicht, aus dem Glas) Kidney-Bohnen
- 2 EL feine Haferflocken
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Petersilie
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- aus der Mühle: bunter Pfeffer
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Gemeinsam mit den Haferflocken kurz in einen Mixer geben. Die Masse mit Zwiebeln und Knoblauch mischen. Pinienkerne circa 3 Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken und unterheben. Petersilie waschen, fein hacken und zu der Masse hinzufügen. Mit Majoran, Paprikapulver, Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Da die veganen Bratlinge kein Bindemittel enthalten, sollte man die Teigmasse mit der Maschine gut durcharbeiten und vor dem Formen eine halbe Stunde kühl stellen.

Mit kühlen, leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Bratlinge formen (circa 3 Bratlinge pro Portion). Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite circa 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Tipp:

Wer nicht vegan lebt, kann den Bratlingen durch Zugabe von 1 kleinem Ei (pro 2 Portionen) im Teig mehr Festigkeit verleihen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen