

Bratlinge

Zutaten | 10-12 Stück:

250 g Kidneybohnen
60 g Haferflocken
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Handvoll frische Petersilie
Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft



So geht´s:

- 1) Haferflocken mit Pürierstab oder im Standmixer zu grobem Mehl verarbeiten.
- 2) Die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar wird.
- 3) Kidneybohnen und Haferflockenmehl in einer Schüssel mithilfe von einer Gabel grob miteinander verkneten.
- 4) Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte raspeln. Die Petersilie fein hacken.
- 5) Alles zur Haferflocken-Kidneybohnen-Mischung geben und Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzufügen.
- 6) Die Masse mit den Händen gut verkneten, sodass ein gleichmäßiger Mix entsteht.
- 7) Aus der Masse mit nassen Händen Bratlinge formen, auf einem Teller sammeln und ein wenig stehen lassen.
- 8) Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun ausbraten.
- 9) Zu einem Salat oder als Patty in einem vegetarischen/veganen Burger servieren.

Guten Appetit!