

Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

Veggie-Frikadellen, die es in sich haben. Bohnen verleihen dem Gericht eine Extraportion Eiweiß und halten lange satt. Außerdem sind die kleinen Kraftpakete ein absoluter Preisknüller!



Für den Bohnensalat

Zutaten für 3 Personen:

- 400 g Kidneybohnen (aus der Dose/dem Glas)
- 1 Ei
- 3 EL Senf
- 3 EL Tomatenmark
- 30 g zarte Haferflocken
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Kartoffelstärke
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 200 g Weidekäse oder Gouda
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben.
- Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben.
- Knoblauchzehe schälen und dazu pressen.
- ½ Bund Petersilie waschen, fein hacken.
- Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln.
- Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten.
- Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.
- Den Weidekäse in feine Scheiben schneiden und auf die Bratlinge verteilen.
- Die Bratlinge für ca. 10 Minuten bei 200 °C Umluft überbacken.

Für den Kräuter-Salat**Zutaten für 3 Personen:**

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- ½ Paprika
- 300 g Tomaten
- ½ Gurke
- 4 Zweige Koriander
- 10 Blätter Basilikum
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Sherryessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 15 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben.
- Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.
- Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken.
- Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.
- Olivenöl, Sherryessig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.