

Kidneybohnen Frikadellen (vegan)



Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten braten
Menge/Personen: ca. 9 Frikadellen
(mit einem Salat reicht dies gut für 3 Personen)

Zutaten:

1 kleine Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht ca. 250 - 300 g)
1 Zwiebel
25 g Paniermehl
1 EL getrocknete Petersilie
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Ingwer
1 1/2 TL Rauchsatz/Salz
Pfeffer aus der Mühle
25 g grober Bulgur
kochendes Wasser
25 g Öl
Kartoffelmehl * (bis zur gewünschten Konsistenz)

Zubereitung:

Zuerst die Kidneybohnen über einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Dann den Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, zudecken und etwas stehen lassen. Nun die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Bulgur abgießen und mit den restlichen Zutaten außer dem Kartoffelmehl in die Schüssel geben. Alles gut durchkneten – ich habe den Pürierstab genommen, und die Masse püriert ☺. Nun gebt ihr so lange Kartoffelmehl hinzu, bis eine gut formbare Konsistenz erreicht ist. Bällchen formen, flachdrücken und in einer mässig heißen Pfanne langsam ausbacken.

Tipps und Tricks:

Zum Formen der Bällchen nehmt ihr am besten einen Eiskugelformer, dann habt ihr auch immer die gleiche Frikadellengröße.

* Wer kein Kartoffelmehl zur Hand hat, nimmt etwas anderes, das die Masse zusammenhält und bindet – zum Beispiel einfach Mehl, Buchweizenmehl, Maispulver...

Bulgur kann gut durch Couscous ersetzt werden (wird genau gleich verarbeitet).

Wer's gerne paniert mag, rollt die Frikadellen vor dem Braten noch kurz im Paniermehl und lässt sie dann in die Bratpfanne gleiten – Achtung: Temperatur etwas anpassen, damit das Paniermehl nicht verbrennt!

Viel Spass beim Nachkochen und Essen ☺

Neu geschrieben und zusammengestellt von Rahel Suter-Portmann, www.goodvibration.ch - Rezept und Foto aus dem Internet!